#1 الكتاب الأكثر مبيعاً «نيويورك تايمز»



# السعادة الحقيقية

استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم

د. مارتن إي. بي. سليجمان

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً «تعلم التفاؤل»



# السعادة الحقيقية

استخدام علم النفس الإيجابي الحديث

لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم


دكتور مارتن إي. بي. سليجمان

مؤلف كتاب: «تعلم التفاؤل»







المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

| | | |
|---|---|---|
| ص. ب ٣١٩٦ | تليفون | +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠ |
| الرياض ١١٤٧١ | فاكس | +٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣ |

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)

| | | |
|---|---|---|
| شارع العليا | تليفون | +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠ |
| شارع الأحساء | تليفون | +٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠ |
| طريق الملك عبدالله | تليفون | +٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢ |
| طريق الملك عبدالله (حي الحمرا) | تليفون | +٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤٩٩ |
| الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦) | تليفون | +٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧٩٠ |

القصيم (المملكة العربية السعودية)

| | | |
|---|---|---|
| شارع عثمان بن عفان | تليفون | +٩٦٦ ٦ ٣٨٤٠٠٢٦ |

الخبر (المملكة العربية السعودية)

| | | |
|---|---|---|
| شارع الكورنيش | تليفون | +٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣٦٦ |
| مجمع الراشد | تليفون | +٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩٩ |

الدمام (المملكة العربية السعودية)

| | | |
|---|---|---|
| الشارع الأول | تليفون | +٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١ |

الأحساء (المملكة العربية السعودية)

| | | |
|---|---|---|
| المبرز طريق الظهران | تليفون | +٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١ |

جدة (المملكة العربية السعودية)

| | | |
|---|---|---|
| شارع صاري | تليفون | +٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦ |
| شارع فلسطين | تليفون | +٩٦٦ ٢ ٦٧٣٣٧٣٧ |
| شارع التحلية | تليفون | +٩٦٦ ٢ ٦٧١١٦٦٧ |
| شارع الأمير سلطان | تليفون | +٩٦٦ ٢ ٢٣٨٣٠٥٥ |
| شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا) | تليفون | +٩٦٦ ٢ ٦٨٢٢٧٤٣ |

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)

| | | |
|---|---|---|
| أسواق الحجاز | تليفون | +٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦٦٩٦ |

الدوحة (دولة قطر)

| | | |
|---|---|---|
| طريق سلوى - تقاطع رمادا | تليفون | +٩٧٤ ٤٤٤٠٣٩٣ |

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)

| | | |
|---|---|---|
| مركز المينا | تليفون | +٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩ |

الكويت (دولة الكويت)

| | | |
|---|---|---|
| الحولي - شارع تونس | تليفون | +٩٦٥ ٢٦١٠١١١ |

موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

**jbpublications@jarirbookstore.com**

**الطبعة الأولى ٢٠٠٦**

# AUTHENTIC HAPPINESS

*Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Deep Fulfillment*

---

Martin E.P.Seligman, Ph.D.







MOHAMED KHATAB


MOHAMED KHATAB

# المحتويات

# المقدمة

**على** مدار نصف القرن الماضي انشغل علم النفس بموضوع واحد هو –المرض العقلي– وأنجز فيه جيداً. إن علماء النفس يستطيعون الآن قياس الأفكار التي كانت مشوشة فيما سبق، مثل الاكتئاب، والفصام، وإدمان الكحوليات بدقة ملحوظة. إننا الآن نعرف الكثير عن كيفية تطور هذه الاضطرابات عبر الحياة وأيضاً عن أسبابها الجينية والبيوكيميائية والنفسية أيضاً. وأفضل ما حدث هو أننا تعلمنا الآن كيف تشفي هذه الاضطرابات. ووفقاً لآخر إحصاء لي فإن أربعة عشر من بين بضع عشرات من الأمراض العقلية الخطيرة يمكن أن تعالج بصورة فعالة (واثنين منها يتم شفاؤها تماماً)، وذلك بواسطة العقاقير وأنماط خاصة من العلاج النفسي.

ولكن هذا التقدم كان له ثمن فادح. فيبدو أن تخفيف الأعراض التي تجعل الحياة تعيسة قد جعل صنع الأحوال التي تجعل الحياة تستحق أن تعاش أقل أهمية. ولكن الناس يريدون أكثر من مجرد علاج ضعفهم، إنهم يحتاجون حياة يضيفها المعنى وليس فقط أن يتململوا حتى يتوفوا. عندما تستلقي مستيقظاً في الليل، فأنت على الأرجح تفكر، كما أفعل، في كيفية أن تنتقل من درجة إلى أعلى منها في حياتك وليس فقط في أن تتحرك من درجة أسوأ لأخرى أقل سوءاً أو تشعر بأنك قد أصبحت أقل بؤساً يوماً بعد يوم. إذا كنت هذا الشخص، فربما تكون قد وجدت علم النفس محبطاً. إن الوقت قد حان لعلم يسعى لفهم المشاعر الإيجابية، وبناء القوة والفضيلة، وتقديم وظيفة إرشادية للوصول لما أسماه "أرسطو": "الحياة الطيبة".

إن طلب السعادة قد ضُمن في إعلان الاستقلال كحق لكل الناس، وأيضاً ضمن أرفف تطوير النفس في كل المكتبات، ولكن الدليل العلمي يجعل الأمر يبدو وكأنه من غير الممكن أن تغير من مستوى سعادتك بأية طريقة دائمة. إنه يقترح أن يكون لكل منا مدى محدد للسعادة،



تماماً مثلما نفعل في أوزاننا. وتماماً مثلما يستعيد أصحاب النظام الغذائي أوزانهم التي فقدوها، فإن الأشخاص الذين يشعرون بالحزن لا يصبحون سعداء بشكل دائم والأشخاص السعداء لا يصبحون بائسين بشكل دائم.

وعلى الرغم من ذلك، فإن الأبحاث الجديدة حول السعادة أظهرت أنه يمكن زيادتها للأبد. وهناك حركة جديدة -علم النفس الإيجابي- توضح لك كيف تعيش في أعلى مراتب السعادة. إن النصف الأول من هذا الكتاب يدور حول تفهم المشاعر الإيجابية وتنميتها لديك.

وعلى الرغم من أن نظرية "السعادة لا يمكن أن تزداد للأبد" هي إحدى عقبات البحث العلمي حول الموضوع، فإن هناك عقبة أخرى أكثر عمقاً وهي الظن بأن السعادة (وبصورة أكثر شمولاً، أي دافع إنساني إيجابي) هي شيء غير أصيل. إنني أسمي هذه الرؤية المنتشرة حول الطبيعة البشرية والتي تتردد عبر العديد من الثقافات "الرؤية الفاسدة حتى النخاع". ولو كانت هناك أية نظرية يسعى هذا الكتاب لضحدها، فإنها هذه النظرية.

إن عقيدة الخطيئة الأولى هي أقدم تجليات تلك الرؤية الفاسدة، ولكن مثل هذا التفكير لم ينقرض من دولتنا الديمقراطية العلمانية. لقد سحب "فرويد" هذه الفكرة إلى علم نفس القرن العشرين معرفاً كل الحضارات (بما فيها علم الأخلاق الحديث والعلوم والدين والتقدم التكنولوجي) كمجرد دفاع محكم ضد الصراعات الأساسية حول الجنس والعدوانية في مرحلة الطفولة. فنحن "نكبح" هذه الصراعات بسبب ما تسببه من توتر غير محتمل وهذا التوتر يتحول إلى الطاقة التي تنتج الحضارة، وعليه، فإن سبب جلوسي أمام الكمبيوتر لأكتب هذه المقدمة -بدلاً من أن أخرج لأغتصب أو أقتل- هو أنني قد تم "تعويضي" بحيث أدافع بنجاح عن نفسي ضد دوافعي المتوحشة. إن فلسفة "فرويد"، على غرابتها عندما أعلنت بمثل هذه الصراحة، وجدت طريقها في الممارسة اليومية للعلاج النفسي حيث يقلب المرضى ماضيهم بحثاً عن الدوافع والأحداث السلبية التي تشكل هويتهم. وعليه فإن تميز بيل جيتس هو مجرد رغبة في أن يبز والده، ومناهضة الأميرة ديانا لحقول الألغام هي مجرد نتيجة لتسامي كراهيتها القاتلة للأمير تشارلز وباقي العائلة المالكة.

إن الفكرة الفاسدة قد سادت أيضاً فهم الطبيعة الإنسانية في الفنون والعلوم الاجتماعية، وكمثال من آلاف الأمثلة كتاب No Ordinary Time، وهو تاريخ موجع لحياة فرانكلين واليانور روزفلت كتبته دوريس كيرنز جودين، إحدى عظيمات العلوم السياسية اللاتي مازلن

على قيد الحياة. متأملة السؤال حول سر تكريس إلينور جزءاً كبيراً من حياتها لمساعدة الزنوج، والفقراء، والمعاقين، قررت "جوديين" أنه من أجل "أن تعوض نرجسية أمها وإدمان والدها للخمور". ولم تحاول جوديين أبداً أن تضع احتمال أن إلينور روزفلت في أعماق أعماقها كانت تتبع الفضيلة. دوافع مثل الرغبة في العدل، أو أداء الواجب تم تنحيتها بصورة أساسية، فلابد أن يكون هناك دافع خفي سلبي وراء الخير إذا أردنا أن يكون التحليل أكاديمياً محترماً.

لا أستطيع أن أؤكد على ما يلي بقوة كافية: على الرغم من القبول الواسع "للفكرة الفاسدة"، فإنه لا يوجد ثمة دليل أن القوة والفضيلة مرجعهما الدوافع السلبية. إنني أؤمن أن التطور قد شمل السمات السيئة والطيبة معاً، وهناك العديدون ممن اتخذوا أدواراً في العالم قد اختاروا الأخلاق، والتعاون، والإيثار، والخير تماماً مثلما اختار عدد آخر القتل، والسرقة، والمصلحة الذاتية، والإرهاب. هذه الفرضية المزدوجة هي حجر الأساس في النصف الثاني من الكتاب. إن السعادة الحقيقية تأتي من تحديد ورعاية مناحي قوتك الأساسية واستخدامها يومياً في العمل والحب واللعب ورعاية الأسرة.

إن علم النفس الإيجابي له ثلاثة أعمدة: أولاً دراسة المشاعر الإيجابية. ثانياً: دراسة السمات الإيجابية وبصورة رئيسية دراسة القوى والفضائل، وكذلك "القدرات" مثل الذكاء والنشاط. وثالثاً: دراسة المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية، والعائلات المترابطة، والتحقيقات الحرة التي تعضد الفضيلة والتي بالتبعية تعزز المشاعر الإيجابية. إن المشاعر الإيجابية مثل الثقة بالنفس والأمل والثقة بالآخرين لا تخدمنا جيداً عندما تكون الحياة سهلة بل عندما تكون الحياة صعبة. في أوقات المشاكل يكون لفهم وتدعيم المؤسسات الإيجابية مثل الديمقراطية والعائلة المترابطة والصحافة الحرة أهمية فورية. في وقات المشاكل، قد يكون فهم وبناء قوى الفضيلة ومن بينها الشجاعة، والرؤية، والأمان، والعدالة، والولاء، أكثر إلحاحاً عنه في الأوقات الطيبة.

منذ ١١ سبتمبر ٢٠٠١، قمت بتأمل جدوى علم النفس الإيجابي. في أوقات المشاكل والصعوبات، هل ينتصر الفهم والتخفيف من المعاناة على الفهم وبناء السعادة؟ لا أظن. إن الأشخاص الذين يعانون الهزال، أو الإحباط، أو مشاعر الرغبة في الانتحار يهتمون بأشياء أكثر كثيراً من مجرد تخفيف معاناتهم. هؤلاء الأشخاص يهتمون أحياناً وبشدة بالفضيلة والهدف والأمان والمعنى. إن الخبرات التي تولد مشاعر إيجابية تدفع المشاعر السلبية إلى الانقشاع سريعاً. إن القوى والفضائل، كما سنرى، تعمل كحاجز ضد الأسى والبؤس والاضطرابات

النفسية وربما تكون مفتاح بناء المرونة. إن أفضل الأطباء النفسانيين لا يعالجون الإصابة فحسب، ولكنهم يساعدون الناس على تحديد وبناء قدراتهم وفضائلهم.

لذا فإن علم النفس الإيجابي يأخذ بجدية الأمل المشرق في أنك إن تعثرت في الحياة، مع قليل من المباهج سريعة الزوال، ومع أقل قدر من الإشباع، وبدون معنى، فإن هناك طريقاً للنجاة. هذا الطريق يأخذك عبر ريف السعادة والإشباع وإلى أعلى حيث القدرة والإشباع وأخيراً إلى ذروة الرضا الدائم: المعنى والهدف.

الجزء ١

# المشاعر الإيجابية

# ١

# المشاعر الإيجابية والشخصية الإيجابية

في عام ١٩٣٢ قطعت سيسيليا عهداً على نفسها بأن تحمل ما تبقى من حياتها في التدريس للأطفال الصغار في إحدى المدارس في نوتردام. طلب منها كتابة وصف قصير لحياتها في هذه المناسبة المهمة، فكتبت:

> حياتي الله حياة كريمة بمنحي نعماً لا تقدر بثمن... كان العام الماضي الذي أمضيته أدرس في مدرسة نوتردام عاماً سعيداً جداً بالنسبة لي. إنني الآن أتطلع ببهجة وشغف لبناء حياتي المهنية كمدرسة للأطفال.

وفي ذات العام وفي ذات المدينة كتبت مارجريت وصف سيرتها الذاتية:

> ولدت في ٢٦ سبتمبر ١٩٠٩، وكنت كبرى سبعة أبناء، خمس فتيات وولدين... أمضيت عاماً أدرّس الكيمياء وعاماً آخر أدرّس اللغة اللاتينية في معهد نوتردام. وأنوي أن أبذل قصارى جهدي من أجل التميز في عملي.

هاتان المدرستان ومعهما ١٧٨ من أخواتهن أصبحن موضوع أروع دراسة أجريت عن السعادة وطول العمر.

إن دراسة كم من العمر سيعيش الناس وتفهم الظروف التي قد تقصر أو تطيل الحياة هو أمر شديد الأهمية ولكنه مشكلة علمية معقدة. فعلى سبيل المثال، معلوم بالوثائق أن الناس في ولاية يوتاه الأمريكية يعيشون أطول من جيرانهم في ولاية نيفادا، ولكن لماذا؟ هل هو هواء المرتفعات النقي في يوتاه بالمقارنة بدخان العادم في لاس فيجاس؟ هل هو أسلوب الحياة الرصينة بالمقارنة بنمط الحياة الأكثر صخباً لغالبية أهل نيفادا؟ هل هو الأكل النمطي في نيفادا -الوجبات السريعة، والوجبات الخفيفة في آخر الليل، والخمور، والقهوة، والسجائر- بالمقارنة بالوجبات الكاملة وطعام المزارع الطازج وندرة الكحوليات والقهوة والسجائر في يوتاه؟ يوجد العديد من العوامل المتداخلة (والصحية) بين نيفادا ويوتاه حتى تعثر على العلماء تحديد السبب.

وعلى عكس اختلاف حياة أهل نيفادا ويوتاه، فإن الدرستين المذكورتين سابقاً عاشتا في نفس الظروف تقريباً. فكانتا تأكلان تقريباً نفس الطعام الخفيف ولم تكونا تدخنان أو تشربان الكحوليات. ولهما نفس التاريخ الإنجابي والأمومي. لا تتعرضان للأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس. وهما من نفس الطبقة الاقتصادية والاجتماعية. ويتوفر لهما نفس العناية الطبية الجيدة، وعليه تم استبعاد كل عناصر الاختلاف المعتادة. ولكن ما يزال هناك فارق ضخم في طول حياتهما ومدى صحتهما. فسيسليا ما تزال على قيد الحياة وهي تبلغ من العمر ٩٨ عاماً ولم تمرض يوماً في حياتها. وبالمقارنة، أصيبت مارجريت بأزمة قلبية وعمرها ٥٩ عاماً وتوفت بعد ذلك بقليل. وإننا نثق في أن نمط حياتهما وغذاءهما والرعاية الطبية ليست هي السبب. عندما تمت قراءة العبارات التي استخدمتها كل منهما في وصف حياتها بعناية، برز فارق قوي ومدهش. هل تستطيع أن تحدده من مراجعة ما كتبته سيسليا ومارجريت؟

استخدمت سيسليا عبارات مثل "عام سعيد جداً" و"بهجة وشغف"، وكلا التعبيرين يحمل فورة ابتهاج طيب، وبالمقارنة، فإن السيرة الذاتية لمارجريت لم تحو حتى الهمس بمشاعر إيجابية. عندما حصرت كميات المشاعر الإيجابية عن طريق الباحثين الذين لم يعلموا كم عاشت كل واحدة من الدرسات وجدت أن ٩٠٪ من المجموعة السعيدة عشن حتى عمر ٨٥ عاماً في مقابل ٣٤٪ فقط من المجموعة الأقل سعادة. وبالمثل ٥٤٪ من المجموعة الأكثر سعادة عشن حتى ٩٤ عاماً من العمر بالمقارنة بـ ١١٪ من المجموعة الأقل سعادة.

هل كانت الطبيعة المتفائلة لما كتبنه هي التي صنعت الفارق؟ ربما يكون الفارق في درجة التعاسة التي عبرن عنها، أو في تطلعهن للمستقبل، أو في حجم العمق الفكري لما كتبنه. ولكن الأبحاث أظهرت أن أياً من هذه العوامل لم يصنع الفارق، فقط صنعه كم المشاعر الإيجابية التي تم التعبير عنها. لذا يبدو أن الإنسان السعيد يعيش حياة طويلة.

إن صور الجامعة التذكارية هي معين ذهبي لباحثي علم النفس الإيجابي. "انظر إلى الطيور الصغيرة وابتسم" هكذا يقول لك المصور، وهكذا ترسم أفضل ابتسامة لديك. ويتضح أن الابتسام عند الطلب أيسر قولاً منه فعلاً، فالبعض منا ينبسط بابتسامة مشرقة ناجمة عن بهجة حقيقية، بينما الآخرون يتخذون وضعاً مهذباً. هناك نوعان من الابتسام، الأول يدعى ابتسامة دوشين (على اسم مكتشفها جليوم دوشين)، وهي ابتسامة طبيعية. زوايا فمك تنبسط والجلد حول زوايا عينيك يتجعد. والعضلات التي تقوم بهذا، وهي العضلات الدائرية والوجنية، يصعب التحكم فيها. أما الابتسامة الأخرى فتدعى ابتسامة بان أمريكان (ولقد سميت بذلك وصفاً لابتسامة مضيفي الطائرات في إعلانات التليفزيون الخاصة بتلك الشركة، وهي شركة توقفت الآن)، وهي ابتسامة غير حقيقية وليس لها أي ملامح من ابتسامة دوشين. وفي الواقع هي أكثر صلة بفتحة فم الإنسان الذي يتدلى عند الخوف لا السعادة.

عندما ينظر أخصائيون نفسيون متمرسون عبر مجموعة من الصور، يمكنهم بنظرة واحدة أن يميزوا أصحاب ابتسامة دوشين عن غيرهم. لقد قام داشر كلتنر ولي آن هاركر من جامعة كاليفورنيا في بركلي بدراسة ١٤١ صورة للفصول الثانوية من الكتاب التذكاري لعام ١٩٦٠ لكلية ميلز. الجميع فيما عدا ثلاث نساء كن يبتسمن ونصف المبتسمات كن يبتسمن ابتسامة دوشين. تم الاتصال بكل النساء في أعمار ٢٧ عاماً و ٤٣ عاماً و ٥٢ عاماً وتم سؤالهن عن زيجاتهن ومدى رضاهن عن حياتهن. وعندما تسلم هاركر وكلتنر الدراسة في الستينيات تساءلوا إن كان يمكنهم التنبؤ من خلال ابتسامة الصف الثانوي فقط بما ستصبح عليه الحياة الزوجية لتلك النساء. ومن المدهش أن النساء اللاتي كن تبتسمن ابتسامة دوشين كن الأكثر قبولاً للزواج والاستمرار فيه وعيش حياة شخصية طيبة على مدى الثلاثين سنة التالية. مؤشرات السعادة تلك تم التنبؤ بها فقط عن طريق التجاعيد التي تظهر حول العيون عند الابتسام.

وبمراجعة نتائجهما، قام هاركر وكلتنر بدراسة ما إذا كانت نساء دوشين أجمل وأن جمالهن هو الذي تنبأ لهن بحياة سعيدة وليست طبيعية ابتساماتهن. وعليه قام الباحثون بتقدير مدى جمال كل منهن ووجدوا أن الجمال ليس له علاقة بالزواج الناجح أو السعادة في الحياة.

لقد ظهر أن امرأة ذات ابتسامة طبيعية تكون ببساطة أقدر على الزواج الناجح وعلى السعادة.

إن هاتين الدراستين مدهشتان في نتائجهما المشتركة في أن صورة واحدة للحظة مشاعر إيجابية يمكنها التنبؤ الجيد بطول العمر والسعادة الزوجية. الجزء الأول من هذا الكتاب سيتناول هذه اللحظات ذات المشاعر الإيجابية: الفرح، والتدفق، والبهجة، والسرور،

والرضا، والصفاء، والأمل، والنشوة. وسوف أركز على وجه الخصوص على ثلاثة أسئلة:

- *لماذا* حبانا الله بمشاعر إيجابية؟ ما أدوار ونتائج هذه المشاعر، بخلاف أنها تجعلنا نشعر بالسعادة؟
- من الذي يملك مشاعر إيجابية وفيرة ومن الذي لا يملك؟ وما الذي ينشط هذه المشاعر وما الذي يجهضها؟
- كيف يمكنك أن تصنع المزيد من المشاعر الإيجابية الدائمة في حياتك؟

كل إنسان يحتاج للإجابة عن هذه الأسئلة من أجل حياته، ومن الطبيعي التوجه لمجال علم النفس للحصول على الإجابات. وقد يدهشك أن علم النفس قد أهمل بشدة الجانب الإيجابي من الحياة. فلكل مائة مقال عن الحزن يوجد مقال واحد فقط عن السعادة. أحد أهدافي هو أن أقدم إجابات مسئولة، معتمدة على بحوث علمية لهذه الأسئلة الثلاثة. وللأسف، على عكس علاج الاكتئاب (حيث قدمت الأبحاث الآن طرقاً تدريجية يمكن الاعتماد عليها في العمل)، فإن ما نعرفه عن صنع السعادة قليل. أستطيع أن أقدم حقائق ثابتة في بعض المواضيع ولكن في البعض الآخر أفضل ما أستطيعه هو أن أعرض تداخلات من أحدث الأبحاث وأقترح كيف يمكن أن تمينك في حياتك. وفي كل الأحوال سوف أميز بين ما هو معروف كحقيقة وبين رؤيتي الشخصية. أكبر أهدافي كما سترى في الفصول الثلاثة التالية هو أن أصحح انعدام التوازن بأن أدفع مجال علم النفس لتقديم معلوماته المكتسبة بصعوبة حول المعاناة والرض العقلي مع الكثير من المعلومات حول المشاعر الإيجابية وكذلك حول القدرات الشخصية والفضائل.

كيف تتسلل القدرات والفضائل إلى النفس؟ ولماذا كتاب عن علم النفس الإيجابي لا يكون أكثر من مجرد كتاب عن علم السعادة أو المتعة، علم كيف نشعر من لحظة لأخرى؟ إن صاحب مذهب المتعة يسعى إلى أكثر ما يمكن من اللحظات الطيبة وأقل ما يمكن من اللحظات السيئة في حياته. ونظرية هذا الشخص البسيطة تقول بأن نوعية حياته هي فقط كم اللحظات الطيبة مطروحاً منها كم اللحظات السيئة. إن ذلك أكثر من مجرد نظرية برج عاجي لأن الكثيرين جداً من الناس يديرون حياتهم من أجل الوصول لهذا الهدف. ولكني أعتقد أن هذا وهم لأن مجموع مشاعرنا اللحظية أثبت أنه مقياس خاطئ لكيفية قياس مدى سوء أو جودة حدث ما، فيلم، أو إجازة، أو زواج، أو حياة كاملة.

دانيال كاهنمان، أستاذ مرموق في علم النفس في جامعة برينستون ومن زعماء نظرية مذهب المتعة، ولقد صنع مهنته من إظهار الانتهاكات العديدة لنظرية المتعة البسيطة. أحد أساليبه لاختبار نظرية المتعة هو منظار القولون، وفيه يقوم بإدخال منظار له أنبوبة في المستقيم

ويحركه أعلى وأسفل الأمعاء لمدة تبدو كأنها دهر ولكنها فعلياً بضع دقائق. في إحدى تجارب كاهنمان، تم اختيار ٦٨٢ مريضاً بصورة عشوائية إما لتجربة منظار القولون المعتاد وإما لإجراء آخر تزيد المدة فيه دقيقة في النهاية ولكن مع عدم تحريك منظار القولون خلال تلك الدقيقة. إن ثبات منظار القولون يقدم دقيقة أخيرة أقل إزعاجاً مما سبقها ولكنه يزيد دقيقة إضافية من عدم الراحة. والدقيقة الإضافية تعني بالتأكيد أن هذه المجموعة تعاني ألماً أكثر من المجموعة المعتادة، ولكن لأن تجربتهم تنتهي نسبياً بصورة أفضل فإن ذكرياتهم عن الحدث تكون أكثر وردية ومن المدهش أنهم يكونون أكثر استعداداً لخوض التجربة مرة أخرى من المجموعة التقليدية.

في حياتك لابد وأن تولي النهايات اهتماماً خاصاً لأن لونها سيصبغ للأبد ذاكرتك بشأن العلاقة ككل، وكذلك استعدادك لتكرارها. هذا الكتاب سيتحدث عن سبب فشل نظرية المتعة وماذا يعني هذا بالنسبة لك، وعليه فإن علم النفس الإيجابي يدور حول معنى اللحظات السعيدة وغير السعيدة، وعن النسيج الذي تحيكه والقدرات والفضائل التي تعرضها والتي تصنع قيمة حياتك. لودفيدج ويتجنشتاين الفيلسوف العظيم، كان تعساً بكل المقاييس. إنني أجمع كل آثار ويتجنشتاين ولكنني لم أر صورة له أبداً وهو يبتسم (ابتسامة دوشين أو غيرها). كان ويتجنشتاين حزيناً، غضوباً، لاذع النقد لكل من حوله، وأشد نقداً لنفسه. في إحدى الندوات التقليدية التي عقدت في حجرته الباردة التي تكاد تخلو من الأثاث في كامبريدج، كان يذرع الغرفة جيئة وذهاباً متمتماً بصوت مسموع: "ويتجنشتاين، ويتجنشتاين، يا لك من معلم بشع" ولكن آخر كلماته دحضت مذهب المتعة، فقد توفي وحيداً في حجرة بإيساكا في نيويورك وقال لخادمته: "أخبريهم بأنها كانت حياة رائعة!".

تخيل أنك يمكن أن تعلق "بآلة تجارب" افتراضية تحفز عقلك طوال ما تبقى من حياتك وتمنحك أية مشاعر إيجابية تريدها. معظم الأشخاص الذين عرضت عليهم هذا الاختيار المتخيل رفضوا الآلة. ليست المشاعر الإيجابية هي فقط ما نريد ولكن نريد أن نكون مؤهلين لمشاعرنا الإيجابية. ومع ذلك فقد اخترعنا عدداً وافراً من الطرق المختصرة للسعادة، من أمثلتها المخدرات، والشيكولاتة، وممارسة الجنس المحرم، والتسوق، والتليفزيون (ومع ذلك فإنني لن أقترح عليك أن تترك كل هذه الوسائل تماماً).

إن الاعتقاد بأنه يمكننا الاعتماد على الطرق المختصرة للسعادة، والفرح، والطرب، والراحة، والنشوة بدلاً من أن نكون مؤهلين لهذه المشاعر بممارسة قدراتنا الشخصية وفضائلنا يؤدي إلى أن تكون مجموعة من الناس تعيش جوعاً روحياً رغم الثراء الفاحش. إن المشاعر الإيجابية بمعزل عن تدريب الخلق يؤدي إلى الخواء، والزيف، والتشاؤم، ومع تقدمنا في العمر

ندرك أننا نتململ حتى نموت.

إن المشاعر الإيجابية التي تنبع من تدريب القدرات والفضائل بدلاً من الطرق المختصرة تكون مشاعر حقيقية. لقد اكتشفت قيمة هذه الحقيقة عن طريق إعطائي محاضرات عن علم النفس الإيجابي على مدار الثلاث سنوات الماضية في جامعة بنسلفانيا (كانت هذه المحاضرات أكثر مرحاً من محاضرات علم النفس الشاذة التي كنت أدرسها لمدة العشرين عاماً السابقة). أخبرت تلاميذي عن جون هايدت، أستاذ شاب موهوب من جامعة فرجينيا بدأ حياته دارساً الغثيان مقدماً للناس جراداً جافاً ليأكلوه ثم تحول إلى الغثيان الأخلاقي، ملاحظاً ردود فعل الناس عندما يطلب منهم أن يجربوا ارتداء تي شيرت سبق أن ارتداه أدولف هتلر مجازياً. وعندما أصابه الإنهاك من كل هذه البحوث السلبية، بدأ يبحث عن مشاعر مقابلة للغثيان الأخلاقي، أسماها "السمو". يجمع هايدت قصص ردود أفعال المشاعر التي تختبر الجانب الأفضل من الإنسانية والتي تجعلنا نرى شخصاً آخر يقوم بشيء إيجابي رائع. شاب مبتدئ عمره ١٨ عاماً في جامعة فرجينيا يروي قصة نموذجية للسمو:

> كنا في طريق العودة للمنزل بعد العمل في مخيمات الجيش في ليلة ثلجية. مررنا بسيدة عجوز تزيل الثلوج عن ممر السيارة داخل منزلها. أحد الرجال طلب من السائق أن يدعه ينزل. ظننت أنه سيتخذ طريقاً مختصراً لمنزله ولكن عندما رأيته يحمل المجرفة ويتجه لمساعدة السيدة العجوز، شعرت بغصة في حلقي وبدأت أبكي. لقد أردت أن أخبر كل الناس بما فعل. لقد شعرت بمحبة تجاهه.

تساءل طلبة أحد فصولي عما إذا كانت السعادة تأتي من ممارسة الطيبة والكرم أكثر من تحققها من خلال المرح. وبعد مناقشة حامية، أخذ كل منا تكليفاً للدرس المقبل: أن يشترك في نشاط مسلٍ ونشاط خيري وأن يكتب عن كليهما.

كانت النتائج من تلك التي تغير الحياة. لقد خفت ذلك التوهج المصاحب للنشاط الممتع (مثل الخروج مع الرفاق، أو مشاهدة فيلم ممتع، أو تناول وجبة دسمة) بالمقارنة بتأثير فعل الخير. فعندما تكون أعمالنا الخيرية تلقائية وتستدعي قدراتنا الشخصية، فإن اليوم كله يسير إلى الأفضل. إحدى الطالبات روت عن اتصال ابن أختها بها لتساعده في دراسة الحساب للسنة الثالثة. بعد ساعة من قيامها بالتدريس له أدهشها أن اكتشفت "أنني حتى نهاية اليوم، كنت أستطيع الاستماع بصورة أفضل، وكنت أكثر مرحاً، وكان الناس يحبونني أكثر من المعتاد". إن ممارسة الخير "مشبعة" بالمقارنة بممارسة المتعة. إنها تستدعي قدراتك على مواجهة حدث ما وقبول التحدي. إن الخير لا يصاحبه تيار منفصل من المشاعر الإيجابية مثل

السرور، بل يكون السرور في الاستغراق الكلي وفقدان الشعور بالذات، ويتوقف الزمن. تطوع أحد طلبة قسم دراسة الأعمال بالتول بأنه قد التحق بجامعة بنسلفانيا لكي يتعلم كيف يمكنه كسب الكثير من المال لكي يصبح سعيداً، ولكنه اكتشف أنه يحب مساعدة الآخرين أكثر من إنفاق أمواله في التسوق.

حتى نتفهم السعادة، علينا أيضاً أن نتفهم القدرات الشخصية والفضائل. وهذا هو موضوع الجزء الثاني من الكتاب. عندما تتحقق السعادة عن طريق مشاركة نقاط قوتنا وفضائلنا، فإن حياتنا تصطبغ بالحقيقة. إن المشاعر هي حالات تحدث لحظياً ولا تستوجب أن تصبح ملامح للشخصية، والسمات، على عكس الحالات، تكون إما إيجابية وإما سلبية، وتتكرر عبر الوقت والمواقف المختلفة. إن القدرات والفضائل هي الصفات الإيجابية التي تولد المشاعر الطيبة والإشباع. والسمات هي نزعات ثابتة عند ممارستها قد تتولد مشاعر لحظية. وسمة البارانويا السلبية مثلاً تجعل حالة الغيرة اللحظية أقرب للحدوث، تماماً كما أن سمة المرح الإيجابية تجعل حالة الضحك هي الأقرب.

وسمة التفاؤل تساعد على فهم كيف أن لمحة واحدة من السعادة اللحظية للراهبات يمكنها التنبؤ بطول العمر الذي ستعشنه. إن الأشخاص المتفائلين يميلون إلى تفسير مشاكلهم على أنها عابرة ويمكن التحكم فيها، وخاصة بموقف واحد. وبالمقارنة، فإن الأشخاص المتشائمين يعتقدون أن مشاكلهم ستستمر للأبد، وستدمر كل ما يفعلونه، وأنها مشاكل لا يمكن التحكم فيها. ولدراسة ما إذا كان التفاؤل يدل على طول العمر، انتقى العلماء في عيادة مايو في روشستر، بولاية مينسوتا، ٨٣٩ مريضاً عرضوا أنفسهم للعلاج الطبي منذ أربعين عاماً مضت. (عند الدخول، يخضع مرضى عيادة مايو لاختبارات روتينية نفسية وبدنية، وأحد هذه الاختبارات هو اختبار لسمة التفاؤل). من بين هؤلاء المرضى، توفي ٢٠٠ في عام ٢٠٠٠، وكان المتفاؤلون أطول عمراً بنسبة ١٩٪، وذلك بالقياس على أعمارهم المتوقعة، وذلك بالمقارنة بالمتشائمين. إن زيادة العمر بنسبة ١٩٪ يتفق أيضاً مع الحياة الأطول للراهبات السعيدات.

التفاؤل هو إحدى القدرات الأربعة والعشرين التي تحقق سعادة أكبر. جورج فيلانت، الأستاذ بجامعة هارفارد، والذي أجرى أكثر بحثين نفسيين شمولاً وعمقاً على الرجال على مدى حياتهم، يدرس نقاط القوة التي أسماها "الدفاعات الناضجة". هذه الدفاعات تضم الإيثار، والقدرة على تأجيل الإشباع، والرؤية المستقبلية، وروح الدعابة. بعض الرجال لا ينضجون أبداً ولا يظهرون هذه السمات، بينما آخرون تظهر عليهم هذه السمات مع تقدمهم في العمر. كانت مجموعتا فيلانت هما فصول جامعة هارفارد من عام ١٩٣١ وحتى عام ١٩٤٣، و ٤٥٦ رجلاً معاصراً من وسط مدينة بوسطن. كلتا الدراستين بدأت في نهايات الثلاثينات

عندما كان المشاركون في آخر المراهقة واستمرت حتى يومنا هذا والرجال الآن تجاوزوا الثمانين. اكتشف فيلانت أفضل مؤشرات الشيخوخة الصحية التي تشمل الدخل، والحالة الصحية، والمتعة في الحياة. الدفاعات الناضجة هي مؤشر قوي على السعادة في الحياة والدخل المرتفع والشيخوخة النشطة في كل من المجموعة التي كان غالبيتها من البيض البروتستانت من هارفارد والمجموعة الأكثر تنوعاً من وسط المدينة. فمن بين ٧٦ رجلاً من وسط المدينة أظهروا باستمرار هذه الدفاعات الناضجة وهم أصغر سناً، ٩٥٪ منهم ما زالوا يستطيعون تحريك الأثاث الثقيل، وقطع الأخشاب، والسير مسافة ميلين وصعود طابقين من السلالم بدون تعب عندما أصبحوا شيوخاً. ومن بين ٦٨ رجلاً من وسط المدينة لم يظهروا أبداً أياً من هذه القدرات، فقط ٥٣٪ يستطيعون القيام بنفس المهام. بالنسبة لرجال هارفارد في سن ٧٥: السعادة في الحياة، والسعادة الزوجية والشعور الذاتي بالصحة البدنية تم التنبؤ بها عن طريق الدفاعات الناضجة التي تمت ممارستها وقياسها في أواسط العمر.

كيف انتقى علم النفس الإيجابي فقط ٢٤ سمة من بين العدد الضخم من السمات التي يمكن الانتقاء منها؟ في آخر مرة اعتنى أحد فيها بأن يقوم بالعد، وذلك في عام ١٩٣٦، كان هناك أكثر من ثمانية عشر ألفاً من الكلمات الإنجليزية التي تدل على السمات. واختيار السمات التي يتم بحثها وتحريها كان سؤالاً جاداً شغل مجموعة مميزة من الأطباء والمحللين النفسانيين الذين كانوا ينشئون نظاماً مخالفاً لنظام الدليل التشخيصي والإحصائي (الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية للجمعية الأمريكية للأطباء النفسانيين والذي كان يستخدم كنظام لتصنيف الأمراض العقلية). الشجاعة، الطيبة، الإبداع؟ بالتأكيد. ولكن ماذا عن الذكاء، والدقة، ووضوح الصوت؟ هناك ثلاثة معايير للقدرات كالتالي:

- أن تكون لها قيمة لدى جميع الثقافات.
- أن تكون لها قيمة بذاتها وليس فقط باعتبارها وسيلة لغايات أخرى.
- أن تكون مرنة وطيعة وقابلة للتعلم.

لذا فإن الذكاء ووضوح الصوت خارج الاختيار، لأنهما لا يمكن تعلمهما. والدقة يمكن تعلمها ولكنها عموماً وسيلة لهدف آخر (مثل الكفاءة)، ولا تتمتع بقيمة كبيرة لدى جميع الثقافات.

وفي حين قد يكون علم النفس أهمل الفضائل، فإن الأديان والفلسفة بكل تأكيد لم تهملها، وهناك اتفاق مدهش عبر القرون والثقافات على الفضائل ونقاط القوة. كونفوشيوس، أرسطو،

أكويناس، تعاليم الساموراي، الباجافاد جيتا وبعض التقاليد الأخرى لا تتفق في التفاصيل ولكنها جميعاً تضم ستة فضائل جوهرية:

- الحكمة والمعرفة
- الشجاعة
- الحب والإنسانية
- العدل
- ضبط النفس
- الروحانية والتسامي

كل فضيلة جوهرية يمكن أن تقسم إلى أجزاء أصغر بغرض التصنيف والقياس. فالحكمة على سبيل المثال يمكن أن تنقسم إلى الفضول، وحب المعرفة، والرأي، والإبداع، والذكاء الاجتماعي، والرؤية. والحب يشمل الطيبة، والكرم، والرعاية، والقدرة على منح وتلقي الحب. والالتقاء عبر آلاف السنين بين تقاليد فلسفية متباينة شيء ملحوظ، ولقد اتخذ علم النفس الإيجابي هذا الاتفاق بين الثقافات كدليل له.

هذه القدرات والفضائل تخدمنا في أوقات المحن وأيضاً في الأوقات الطيبة. وفي الواقع، الأوقات العصيبة مناسبة تماماً للكشف عن القدرات العديدة. وحتى وقت قريب كنت أظن أن علم النفس الإيجابي هو نتاج الأوقات الطيبة: فعندما تكون الدول في حرب، وتعاني من الفقر والاضطراب الاجتماعي، افترضت أن يكون اهتمامها الرئيسي الطبيعي بالدفاع والخسائر وأن العلم الذي تراه أكثر ملاءمة هو علم علاج الكسور. وبالمقارنة، عندما تكون الدول في سلام، ولديها فائض ولا تعاني من اضطرابات اجتماعية، فإنها إذن تهتم ببناء أفضل الأشياء في الحياة. فلورنس أثناء حكم لورانزو دي ميديس قررت تخصيص الفائض من الدخل ليس لكي تصبح أضخم قوى عسكرية في أوروبا بل لصناعة الجمال.

فسيولوجيا العضلات تميز بين النشاط التوتري (أدنى نشاط كهربائي عندما تكون العضلة ساكنة)، والنشاط المرحلي (اندفاع النشاط الكهربائي عندما تستخدم العضلة وتنقبض). معظم علم النفس يدور حول النشاط التوتري؛ فعلى سبيل المثال الانطواء، وارتفاع منحنى الذكاء، والاكتئاب والغضب، كلها تقاس في غياب أي تحد من الواقع، وأمل المعالج بالقياس السيكولوجي هو أن يتكهن بما سيفعله الشخص فعلاً عندما يواجه تحدياً مرحلياً. إلى أي

مدى تنجح القياسات التوترية؟ هل منحنى الذكاء المرتفع يمكنه التنبؤ برد فعل بارع حيال عميل رافض؟ إلى أي مدى يمكن أن ينكهن الاكتئاب التوتري بالتداعي عندما يتم فصل شخص من العمل؟ أفضل رد عام على هذه الأسئلة هو: "بصورة معقولة ولكنها ناقصة". علم النفس كالعادة يتنبأ بحالات كثيرة، ولكن هناك أعداد ضخمة من أشخاص معدل الذكاء المرتفع الفاشلين، وأعداد ضخمة أخرى من أصحاب معدل الذكاء المنخفض الذين نجحوا عندما تحدتهم الحياة أن يقوموا بشيء ذكي بالفعل في هذا العالم. إن أسباب كل هذه الأخطاء أن القياسات التوترية هي مجرد مؤشرات متوسطة للأفعال المرحلية. أنا أسمي هذا النقص في التكهن تأثير هاري ترومان. فبعد أن عاش ترومان حياة غير مميزة، ولدهشة الجميع ارتفع لمستوى الحدث بعد وفاة فرانكلين روزفلت وانتهى به الأمر إلى أن أصبح أحد الرؤساء العظام للولايات المتحدة.

إننا نحتاج إلى علم نفس خاص بالارتفاع لمستوى الحدث لأن هذا هو الجزء الناقص في لغز الصور المقطعة للتكهن بالسلوك الإنساني. في أثناء الصراع التطوري لكسب زوج أو النجاة من هجوم ضار، أورثنا أسلافنا الذين ارتفعوا لمستوى الحدث جيناتهم، والذين خسروا لم يكونوا هناك ليورثونا شيئاً. إن صفاتهم التوترية -مستوى الاكتئاب، وأنماط النوم، والوزن- قد لا تساوي الكثير فيما عدا أنها تغذي تأثير هاري ترومان. وهذا يعني أننا جميعاً نحوي قدرات قديمة بداخلنا، قد لا نعرف عنها شيئاً حتى نواجه تحدياً حقيقياً. لماذا كان الناضجون الذين واجهوا الحرب العالمية الثانية هم "أعظم جيل"؟ ليس لأنهم صنعوا من مكونات مختلفة عنا، ولكن لأنهم واجهوا عصراً من المشكلات أيقظ فيهم القدرات الكامنة القديمة.

عندما ستقرأ عن هذه القدرات في الفصلين ٨ و ٩ وتجري مسح القدرات، سوف تكتشف أن بعضاً من قدراتك توتري وبعضها مرحلي. الطيبة، والفضول، والولاء، والروحانية على سبيل المثال تميل إلى أن تكون توترية، فأنت تستطيع أن تظهر تلك السمات عدة مرات يومياً وعلى الجانب الآخر فإن المثابرة، والمنظور، والعدل، والشجاعة تميل إلى أن تكون مرحلية، فأنت لا تستطيع إظهار الشجاعة بينما تقف في طابور أو بينما تجلس في طائرة (إلا إذا اختطفها إرهابيون). إن فعلاً مرحلياً واحداً في الحياة قد يكون كافياً لإظهار الشجاعة.

عندما تقرأ عن هذه القدرات، سوف تجد أيضاً أن بعضها من صميم صفاتك، بينما البعض الآخر ليس كذلك. إنني أسمي الأولى قدراتك المميزة وأحد أهدافي هو أن أميزها عن القدرات الأقل لديك. إنني لا أؤمن بأن تكرس مجهوداً مضنياً لتصحيح أخطائك، بل أعتقد أن أعلى نجاح في الحياة وأعمق إشباع للمشاعر سيتأتى من بناء واستخدام قدراتك المميزة. ولهذا السبب فإن الجزء الثاني من هذا الكتاب يركز على كيفية تحديد هذه القدرات.

الجزء الثالث من الكتاب يدور حول سؤال: "ما الحياة الطيبة؟". من وجهة نظري، إنك يمكن أن تجدها باتباع طريق شديد البساطة. "الحياة الممتعة" قد تحققها بامتلاك منزل كبير أو سيارة "بورش" ولكن ليس "الحياة الطيبة". الحياة الطيبة تستخدم قدراتك المميزة كل يوم لتنتج سعادة حقيقية وإشباعاً كاملاً. وهذا شيء يمكنك أن تتعلم القيام به في المجالات الرئيسية في حياتك: العمل، والزواج، وتربية الأطفال.

إحدى قدراتي المميزة هي حب المعرفة، وعن طريق التدريس بنيتها داخل حياتي. إنني أحاول أن أقوم ببعض منها كل يوم. أقوم بتبسيط فكرة معقدة لطلابي، أو شرح موضوع جديد لطفلي ذي الثماني سنوات، وهذا يشعل بريقاً بداخلي. وأكثر من هذا، عندما أحسن التدريس فهذا ينعشني والحالة الطيبة التي تتولد تكون حقيقية لأنها تأتي من الشيء الذي أجيده. وبالمقارنة، فإن تنظيم الناس ليس ضمن قدراتي المميزة. معلمون عباقرة ساعدوني على أن أتحسن قليلاً، لذا لو وجب علي التنظيم، أستطيع أن أترأس لجنة بكفاءة. ولكن عندما تنتهي، أشعر بأنني مستهلك ولست منتعشاً. الإشباع الذي أحصل عليه يبدو أقل صدقاً مما أحصل عليه من التدريس، كما أن متابعة تقرير لجنة جيد لا يجعلني أشعر بالارتياح.

إن الحالة الطيبة التي يخلقها استخدامك لقدراتك المميزة ترتكز على الحقيقة. ولكن كما أن السعادة تحتاج إلى أن ترتكز على القدرات والفضائل، فإن تلك بدورها تحتاج إلى أن ترتكز على شيء أكبر. وتماماً كما أن الحياة الطيبة تفوق الحياة الممتعة، فإن الحياة ذات المغزى تفوق الحياة الطيبة.

ماذا يقول لنا علم النفس الإيجابي عن إيجاد هدف في الحياة، وعن أن نعيش حياة ذات مغزى تتجاوز حتى الحياة الطيبة؟ لست مغروراً بما يكفي لكي أعرض نظرية كاملة عن المغزى، ولكنني أعلم أنه يتوقف على اتصاله بشيء أكبر، وكلما كان الأمر الذي تربط نفسك به كبيراً، زاد مغزى حياتك. العديد من الأشخاص الذين أرادوا المغزى والهدف في حياتهم تحولوا إلى فكر العصر الجديد أو عادوا إلى الديانات. إنهم بحاجة إلى معجزة أو إلى تدخل إلهي. والتكلفة الخفية لولع علم النفس المعاصر "بالحزن" هو أنه ترك مثل هؤلاء الأشخاص من غير ملجأ.

ومثل كل هؤلاء الأشخاص السابقين، أنا أيضاً أتضور طلباً لمعنى في حياتي يسمو بالأهداف العشوائية التي اخترتها لنفسي. وكشأن العديد من ذوي العقول العلمية، فإن فكرة الهدف السامي ظلت دوماً بعيدة المنال بالنسبة لي. إن علم النفس الإيجابي يشير إلى طريق لتناول علماني للأهداف النبيلة، والمعنى السامي. هذه الآمال أعبر عنها في الفصل الأخير.

ومع بداية رحلتك مع هذا الكتاب، أرجو أن تقوم باستطلاع سريع للسعادة. هذا الاستطلاع أعده مايكل دابليو. فورديس، وأجراه عشرات الآلاف من الناس. تستطيع أن تجري الاختبار من الصفحة التالية أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.authentichappiness.org. هذا الموقع سوف يرصد التغيرات في تقديراتك بينما تقرأ هذا الكتاب وسوف يمدك أيضاً بمقارنة آنية مع الآخرين ممن أجروا الاختبار ويقسمه وفق السن والنوع والتعليم. وأنت تفكر في مثل هذه المقارنات تذكر أن السعادة ليست منافسة. إن السعادة الحقيقية تتحقق من دفع نفسك لأعلى وليس من مقارنة نفسك بالآخرين.

## استبيان المشاعر لفورديس

بوجه عام، إلى أي مدى تشعر عادة بالسعادة أو التعاسة؟ ضع علامة أمام عبارة واحدة من العبارات المذكورة أدناه والتي تعبر بأفضل ما يمكن عن متوسط سعادتك.

_____ ١٠. شديد السعادة (أشعر بالنشوة، والبهجة، والروعة)

_____ ٩. سعيد جداً (أشعر بأنني في حالة طيبة بحق، مبتهج)

_____ ٨. سعيد بقدر مناسب (معنوياتي مرتفعة وأشعر أنني بحالة طيبة)

_____ ٧. متوسط السعادة (أشعر بأنني في حالة معقولة وأشعر ببعض المرح)

_____ ٦. سعيد قليلاً (فقط أكثر قليلاً من العادي)

_____ ٥. حيادي (لست سعيداً ولا تعيساً)

_____ ٤. تعيس قليلاً (فقط أكثر قليلاً من العادي)

_____ ٣. متوسط التعاسة (فقط محبط قليلاً)

_____ ٢. تعيس بما يكفي (حزين إلى حد ما ومعنوياتي منخفضة)

_____ ١. تعيس جداً (مكتئب ومعنوياتي منخفضة جداً)

_____ ٠. تعيس إلى أقصى حد (مكتئب تماماً ومعنوياتي منخفضة تماماً)

تأمل مشاعرك للحظة أخرى. في المتوسط، ما نسبة الوقت الذي تشعر فيه بالسعادة؟ وما نسبة الوقت الذي تشعر فيه بالتعاسة؟ وما نسبة الوقت الذي تشعر فيه بالحيادية (لست سعيداً ولا تعيساً)؟ اكتب أفضل تقديراتك في المسافات الموجودة أدناه. احرص على أن يكون مجموع الأرقام الثلاثة ١٠٠٪.

في المتوسط:

نسبة الوقت الذي أشعر فيه بالسعادة ______ ٪

نسبة الوقت الذي أشعر فيه بالتعاسة ______ ٪

نسبة الوقت الذي أشعر فيه بالحيادية ______ ٪

اعتماداً على عينة من ٣٠٥٠ أمريكي بالغ، كان متوسط التقديرات (من ١٠) هو ٦,٩٢. كان متوسط التقديرات لوقت السعادة ٥٤,١٣٪، ولوقت التعاسة ٢٠,٤٤٪، ولوقت الحيادية ٢٥,٤٣٪.

هناك سؤال ربما يكون قد أزعجك بينما كنت تقرأ هذا الفصل: ما السعادة على أية حال؟ لقد تم تأليف كتب عديدة في وصف السعادة أكثر من أية سؤال فلسفي آخر، وأستطيع أن أملأ ما تبقى من هذه الصفحات بنسبة ضئيلة من المحاولات لوصف هذه الكلمة كثيرة الاستخدام ومحاولة صنع معنى لها، ولكن هدفي ليس هو أن أضيف إلى الكومة المتواجدة بالفعل. لقد اعتنيت باستخدام مصطلحاتي بطرق متسقة ومحددة جيداً، والقارئ المهتم سيجد التعريفات في الملحق. إن جل اهتمامي هو قياس مكونات السعادة -المشاعر الإيجابية والقدرات- ثم إخبارك بما اكتشفه العلم عن الكيفية التي تتيح لك زيادتها.



# كيف فقد علم النفس طريقه ووجدت أنا طريقي

**مرحباً** مارتي، أعرف أنك كنت تنتظر بقلق. إليك النتائج... صوت عال حاد. طنين صوت عال حاد. ثم صمت.

عرفت الصوت، إنها دورثي كنتور رئيسة الجمعية النفسية الأمريكية التي تضم في عضويتها ١٦٠٠٠٠ عضو، وكانت محقة في أنني قلق. كان الاقتراع لانتخاب خلف لها قد انتهى لتوه وكنت أحد المرشحين. ولكن، هل حاولت مرة استخدام هاتف السيارة وسط سلسلة من الجبال الشاهقة؟

صرخ والد زوجتي دنيس بلهجته البريطانية المرتفعة: "هل كان هذا بشأن نتائج الانتخابات؟". ومن المقعد الخلفي للسيارة المكدسة، كنت أسمعه بالكاد وسط أصوات أطفالي الثلاثة وهم يغنون بقوة أغنية: "يوم واحد آخر، يوم آخر واحد" من رواية "البؤساء". عضضت شفتي في إحباط. من الذي دفع بي إلى هذه الأمور السياسية على أية حال؟ لقد كنت أستاذاً في برج عاجي ومحتمياً بالجامعة –لدي معمل ينتج دائماً، والعديد من المنح، وطلبة مخلصون، وكتاب من الكتب الأفضل مبيعاً، واجتماعات بالكلية مملة، ولكنها محتملة– وأعتبر نفسي شخصاً مركزياً في مجالين أكاديميين: العجز المكتسب والتفاؤل المكتسب. فمن ذا الذي يحتاج للرئاسة؟

*أنا أحتاجها. وبينما أنا في انتظار عودة الهاتف للحياة، سرحت بذهني للوراء أربعين عاماً لجذوري كمعالج نفسي. هناك، وجدت فجأة جيني أولبرايت وباربرا وبلمس وسالي.*

*إيكرت، الاهتمام الرومانسي غير المتحقق لطفل معتلن في الثالثة عشر من العمر ومن الطبقة المتوسطة فجأة يدفع إلى مدرسة مملوءة بأطفال كان أهلهم يعيشون في ألبانيا لمدة ثلاثمائة عام، وأطفال شديدي الثراء ورياضيين من الدرجة الأولى. تفوقت في امتحانات القبول للأكاديمية الألبانية للبنين في تلك الأيام الناعسة لأيزنهاور. لايمكن لأحد أن يلتحق بكلية جيدة من خريجي المدارس الألبانية العامة، وعليه فإن والدي، وكلاهما موظف مدني، اقتطعا جزءاً كبيراً من مدخراتهما ليدفعا لي ستمائة دولار كمصاريف. كانا محقين في إلحاقي بكلية جيدة، ولكن لم يكن لديهما فكرة عن الآلام التي يعانيها طفل من طبقة منخفضة ينظر له بدونية عبر خمس سنوات من طالبات الأكاديمية الألبانية للبنات، والأسوأ من ذلك من أمهاتهن.*

*ماذا يمكنني أن أكون حتى أجذب اهتماماً ضئيلاً من جيني، صاحبة الأنف المنحدر، أو باربرا، نبع أحاديث الشهوة في أوائل البلوغ، أو الأكثر استحالة، سمراء الشتاء، سالي؟ ربما أستطيع أن أتحدث إليهن عن مشاكلهن. يا لها من فكرة ذكية! أظن أنه لم يستمع إليهن أي شاب وهن يجترون افتقادهن للأمان، وكوابيسهن وخيالاتهن الكئيبة، ولحظات قنوطهن. قمت بتجربة الدور ثم عدت مستريحاً إلى محرابي.*

"نعم، دورثي. من فضلك، من الذي فاز؟".

"إن الاقتراع لم يكن..."، صوت عال حاد، ثم صمت. كلمة "لم" بدت كخبر سيئ.

*سرحت بذهني مرة أخرى، مكتئباً. تخيلت كيف كانت الأمور في واشنطن العاصمة عام ١٩٤٦. عادت الجيوش من أوروبا والمحيط الهادي بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية، البعض مصاب بدنياً، وآخرون كثيرون مصدومون عاطفياً. من الذي سيداوي المحاربين الأمريكان الذين ضحوا بالكثير لنبقى أحراراً؟ الأطباء النفسيون بلا شك، فهذه رسالتهم التي يحملونها، أن يكونوا أطباء للروح. وبدءاً من كريلين، وجانيت، ويلولر، وفرويد، حققوا جميعاً نجاحاً نال الثناء طويلاً، وإن لم يكن عالياً في تاريخ علاج النفوس الصابة. ولكن كان واضحاً أنه لا يوجد منهم الكثير لينتشروا: إن التدريب كان طويلاً (أكثر من ثماني سنوات من العمل بعد التخرج)، ومكلفاً، وشديد الانتقائية. وليس هذا فقط، لقد كانوا يحصلون على مبالغ كبيرة نظير خدماتهم، ثم هل يقضي المريض خمسة أيام أسبوعياً مستلقياً على أريكة؟ هل هذا يقلع فعلاً؟ هل يمكن أن يتم تمرين عدد أضخم من الأفراد لهذه المهنة النادرة حتى ينخرطوا في العمل ويعالجوا الجراح العقلية لمحاربينا؟ وتساءل*

الكونجرس: "وماذا عن علماء النفس؟".

من هم علماء النفس؟ كيف كانوا يكسبون عيشهم عام ١٩٤٦ على أية حال؟ بعد الحرب العالمية الثانية مباشرة، كان علم النفس مهنة صغيرة. معظم علماء النفس كانوا أكاديميين يسعون إلى اكتشاف الخطوات الأساسية للتعلم واكتشاف الدوافع (عادة تجرى التجارب على الفئران البيضاء) ومن منظور (طلبة الصف الثاني من الكلية عادة). كانوا يجرون التجارب من أجل العلم المحض، دون أن يبالوا إن كانت القوانين الأساسية التي يكتشفونها يمكن تطبيقها على أي شيء على الإطلاق. وكان علماء النفس الذين يقومون بأعمال تطبيقية سواء في البحث العلمي أو على أرض الواقع لديهم ثلاث مهام، الأولى أن يعالجوا المرض العقلي. وفي أغلب الأحوال، كانوا يقومون بمهمة الاختبار وليس العلاج والذي كان مقصوراً على الأطباء النفسانيين. المهمة الثانية يضطلع بها علماء النفس الذين يعملون في الصناعة والجيش والمدارس، وهي مهمة أن يجعلوا حياة الناس العاديين أكثر سعادة وأكثر إنتاجية وأكثر إشباعاً. والمهمة الثالثة هي: تحديد ورعاية الصغار المميزين، وذلك بمتابعة الأطفال ذوي مقياس الذكاء المرتفع جداً عبر تطورهم.

قانون المحاربين القدماء لعام ١٩٤٦ -بالإضافة لأشياء أخرى كثيرة- منح مجموعة من علماء النفس لمعالجة المحاربين المرضى. تم تمويل رابطة من علماء النفس للتدريب بعد التخرج وبدءوا يشاركون الأطباء النفسانيين في وصف العلاج. وقطعاً، العديدون بدءوا يعالجون المشاكل بين غير المحاربين، مؤسسين عيادات خاصة ومطالبين شركات التأمين بأن تدفع لهم نظير خدماتهم. خلال عشرين عاماً، تجاوز عدد علماء النفس الذين يعملون في العيادات الطبية (أو المعالجين النفسيين، كما كانوا يعرفون) مجموع باقي العاملين في المهنة مجتمعين، وأصدرت العديد من الولايات قوانين تحرم الجميع عدا المعالجين النفسانيين حتى من اسم "عالم نفس". إن رئاسة الجمعية الأمريكية النفسية، والتي كانت أعلى شرف علمي، انتقلت مراراً للمعالجين النفسيين والتي كانت أسماؤهم لامعة ولكنهم غير معلومين لعلماء النفس الأكاديميين. كاد علم النفس وعلاج الأمراض العقلية أن يصبحا شيئاً واحداً. وتراجعت رسالته التاريخية في أن يجعل حياة الناس المضطربين أكثر إنتاجية، وأكثر إشباعاً، للمقعد الخلفي البعيد، لمجرد مداواة الاضطرابات. وتم إهمال محاولات تحديد ورعاية العباقرة.

لمدة وجيزة فقط ظل علماء النفس الأكاديميون مع فئرانهم وطلابهم لديهم مناعة ضد الإغراء المعروض لدراسة الأشخاص المضطربين. وفي عام ١٩٤٧ أنشأ الكونجرس المعهد القومي للصحة العقلية وكرس له تمويلاً ضخماً ما كان أحد يحلم به من قبل. ولمدة من

*الزمن وجدت البحوث العادية حول الأعراض السيكولوجية (الطبيعية وغير الطبيعية)، بعض التشجيع في المعهد القومي للصحة العقلية ولكن المعهد يديره أطباء نفسانيون. وعلى الرغم من اسم المعهد ورسالته القوية من الكونجرس، فقد تحول بالتدريج لكي يماثل معهداً قومياً للأمراض العقلية، عمل بحثي رائع، ولكنه مكرس للاضطرابات العقلية بدلاً من الصحة العقلية. إن مقدمي طلبات المنح الناجحين في عام ١٩٧٢ كان لابد وأن يوضحوا "أهميتهم"؛ وبعبارة أخرى، علاقتهم بأسباب وعلاجات الاضطرابات العقلية. وبدأ علماء النفس الأكاديميون يوجهون قدراتهم وطلبتهم في اتجاه الأمراض العقلية. ولقد استشعرت هذا الضغط عندما تقدمت لطلب أول منحة في عام ١٩٦٨، ولكن بالنسبة لي على الأقل، لم يكن الأمر عبثاً لأن طموحي كان تخفيف المعاناة.*

صرخت زوجتي "ماندي": "لماذا لا نتوجه إلى بيلوستون؟ حتماً ستجد هواتف بالعملة هناك". كان الأطفال قد اندفعوا إلى ترديد يصم الآذان: "هل تسمع الناس يغنون؛ يغنون أغنية الرجال الغاضبين؟". استدرت عائداً، وعدت إلى الذكريات وأنا أقود السيارة.

*إنني في إيثاكا بنيويورك والعام هو ١٩٦٨. إنني في السنة الثانية كمساعد لأستاذ علم نفس بكورنويل وأكبر طلبتي بسنين. عندما كنت طالباً في السنة النهائية بجامعة بنسلفانيا، اشتركت مع ستيف ماير وبروس أوفرمين في دراسة ظاهرة مؤثرة تسمى "العجز المكتسب". اكتشفنا أن الكلاب التي تتعرض لصعق كهربائي مؤلم لا تستطيع التخلص منه بأي من حركاتها تكف فيما بعد عن المحاولة. وبهمهمات ضعيفة تتقبل بسلبية الصعقات، حتى لو كانت الصعقات الأخيرة يسهل الفرار منها. هذه الاكتشافات شدت انتباه الباحثين في نظرية التعلم، لأن الحيوانات ليس من المتوقع أن تستطيع معرفة أن أي شيء تفعله لا يحدث فارقاً، وأن هناك علاقة عشوائية بين أفعالها وما تتعرض له. الفرضية الأساسية لهذا المجال هي أن التعلم يحدث فقط عندما يتسبب فعل ما (مثل الضغط على قضيب) في نتيجة ما (مثل كرة طعام)، أو عندما لا يعود الضغط على القضيب ينتج الطعام. إن تعلم أن كرة الطعام ستظهر بعشوائية سواء ضغطت على القضيب أو لم تضغط، كان يظن أنه بعيد عن قدرة الحيوانات (والبشر أيضاً). التعلم من العشوائية (أن لا شيء تفعله سيؤثر) هو عمل إدراكي، ونظرية التعلم متورطة في فكرة التحفيز، رد الفعل التعزيزي الآلي، وهي فكرة تجنب التفكير والعقيدة والتوقع. هذه الفكرة تقول بأن الحيوانات والبشر لا يستطيعون فهم الاحتمالات المركبة، ولا يستطيعون تكوين توقعات عن المستقبل، وبالتأكيد لا يستطيعون معرفة أنهم عاجزون. والعجز المكتسب يتحدى الحقائق المحورية في مجال عملي.*

*ولنفس هذا السبب، لم تكن مأساة الظاهرة أو جوانبها المؤثرة الحزينة (كانت الحيوانات تبدو مكتئبة تماماً) هي التي أثارت انتباه زملائي ولكن دلالاتها بالنسبة*

للنظرية. وبالمقارنة كنت مأخوذاً بشدة بدلالات ذلك على المعاناة الإنسانية. بداية بوضعي الاجتماعي كمعالج نفسي لجيني وباربرا وسالي، فإن دراسة الاضطرابات قد أصبحت هدفي. إن معطيات ونتائج نظرية التعلم كانت مجرد محطات على الطريق نحو فهم علمي لأسباب وعلاجات المعاناة.

وبينما أنا جالس أكتب على مكتبي الرمادي بين أحشاء محملي، وهو في مبنى ريفي تم تحويله لمعمل في ضواحي نيويورك، لم أكن أحتاج لأن أتردد بشأن ما إذا كنت سأناقش دلالات العجز المكتسب على المرض العقلي. تطلبت منحتي الأولى -وكل ما تلاها عبر الثلاثين عاماً التالية- وضع أبحاثي بوضوح في إطار فهم وعلاج الأمراض. وبعد سنوات قليلة لم يعد كافياً اختبار الفئران والكلاب التي قد تكون مكتئبة. إن على الباحثين أن يدرسوا الاكتئاب لدى البشر. وبعد ذلك، وخلال عشر سنوات ظهر طلبة الصف الثاني المكتئبون أيضاً. إن الطبعة الثالثة للدليل التشخيصي والإحصائي للجمعية الأمريكية للأطباء النفسانيين تصنف أنواع الاضطرابات الحقيقية، وبدون أن تقدم نفسك على أنك مريض ويكون لديك على الأقل خمسة أعراض حادة من الأعراض التسعة، فلست بالفعل مكتئباً. إن طلبة السنة الثانية لو استمروا في المدارس لأمكنهم الاستمرار في العمل. ولا يمكن أن يشعروا بذلك الشيء الحاد حقيقة -الاضطراب الاكتئابي- وعليه فلن يستطيعوا الاشتراك في التجارب الرئيسية. وعندما تكيف معظم باحثي علم النفس مع الطلب الجديد بأن البحث لابد وأن يتم على مرضى مسجلين، فإن معظم علم النفس الأكاديمي تراجع تماماً وأصبح خادماً في مشروع الاضطرابات النفسية. توماس زاس -وهو طبيب نفساني سليط اللسان- يقول متشككاً ومنزعجاً: "إن علم النفس مهنة تقلد مهنة تسمى الطب النفسي".

وبخلاف العديد من زملائي، فإنني أتعامل مع كل هذا سعيداً، محولاً البحث العلمي بعيداً عن البحث الرئيسي باتجاه البحث التطبيقي الذي يوقف المعاناة. وهذا مناسب لي. ولو اضطررت للتكيف مع أنماط الطب النفسي، فإنني أصوغ عملي وفقاً لأحدث أنماط التبويب للجمعية الأمريكية للطب النفسي، وأجعل التشخيص الرسمي يزين موضوع البحث، وهذه مجرد أشياء مزعجة ولكنها لبست تظاهراً زائفاً.

وبالنسبة للمرضى كان مردود طريقة المعهد القومي للصحة العقلية في معالجة الأمر هائلاً. ففي عام ١٩٤٥، لم يكن هناك أي مرض عقلي يعالج، فلم يكن هناك أي اضطراب يفلح معه أي علاج. كان الأمر كله دخاناً وانعكاسات: فالعمل على هلاوس الطفولة لم يكن يساعد مرضى الفصام (ومع ذلك يوجد فيلم ديفيد وليزا)، واستئصال قطع من الفصوص الأمامية لم يكن يخفف الاكتئاب النفسي (ومع ذلك منحت جائزة نوبل لعام ١٩٤٩ للطبيب النفسي البرتغالي أنطونيو مونيز). وبالمقارنة وبعد مرور خمسين عاماً، فإن العلاج أو طرقاً معينة للتحليل النفسي كان يمكنها وبصورة ملحوظة تحسين أربعة عشر مرضاً

عقلياً على الأقل. اثنان منهما، من وجهة نظري، يمكن شفاؤهما: الاضطراب الهستيري ورهاب الدم والجروح (كتبت كتاباً عام ١٩٩٤بعنوان What You Can Change and What You Can't، موثقاً هذا التقدم بالتفصيل).

وليس هذا فقط، بل تم تشكيل علم الأمراض العقلية، وأصبحنا قادرين على تشخيص وقياس المفاهيم المشوشة مثل الفصام، والاكتئاب، وإدمان الكحوليات بدقة، وأصبحنا قادرين على رصد تطورها على مدى الحياة؛ وعلى عزل المؤثرات العشوائية عن طريق الاختبارات، والأفضل من كل هذا، استطعنا اكتشاف التأثير النافع للعقاقير والتحليل النفسي لتخفيف المعاناة. كل هذا التقدم تقريباً يعود الفضل فيه مباشرة لبرامج البحوث التي مولها المعهد القومي للصحة العقلية وهي صفقة تكلفت حوالي عشرة بلايين دولار.

والمردود بالنسبة لي كان أيضاً جيداً جداً. فبالعمل على "نموذج المرض"، استفدت من أكثر من ثلاثين عاماً من المنح غير المتطوعة لاكتشاف العجز في الحيوانات ثم في البشر. اقترحنا أن العجز المكتسب قد يكون نموذجاً من "الاكتئاب أحادي القطب" وهو يعني اكتئاباً بدون هوس. قمنا باختبار أعراض متوازية، أسباب وعلاجات، واكتشفنا أن كلاً من الأشخاص المكتئبين الذين يزوروننا في العيادة والأشخاص الذين يصبحون عاجزين بسبب مشاكل بلا حل، يصبحون سلبيين، وأكثر بطئاً في التعلم وأكثر حزناً وأكثر قلقاً من الأشخاص غير المكتئبين أو الخاضعين للعلاج. إن العجز المكتسب والاكتئاب يتسمان بنقص متشابه في كيمياء المخ ونفس العقاقير التي تخفف الاكتئاب أحادي القطب في البشر، تخفف العجز في الحيوانات.

وعلى الرغم من ذلك، كان هناك قلق حقيقي في ذهني حول هذا التركيز الكلي على اكتشاف النقائص وعلاج القصور. فكمعالج نفسي، كنت أرى مرضى يوافقون "نموذج المرض" ولكنني أيضاً كنت أرى مرضى يتغيرون بصورة ملحوظة للأفضل تحت منظومة من الظروف التي لا تتلاءم مع "نموذج المرض". شاهدت النمو والتحول في هؤلاء المرضى عندما يدركون كم هم أقوياء. فعندما ترى مريضة تم اغتصابها حقيقة أنه رغم أن الماضي لا يمكن تغييره إلا أن المستقبل في يديها، أو يرى مريض أنه على الرغم من كونه محاسباً قليل الكفاءة إلا أن عملاءه دائماً ما يقدرون اجتهاده في تقدير مشاعرهم، وعندما تقوم مريضة بتنظيم أفكارها عن طريق صياغة مترابطة لأحداث حياتها من بين الفوضى الظاهرة من ردود أفعالها تجاه مشكلة بعد الأخرى، أرى حينئذ العديد من القدرات الإنسانية، وأقوم بتصنيفها ثم استخدامها في التحليل وأراها تعمل كعازل ضد الاضطرابات العديدة والتي أصف أسماءها بعناية في النماذج التي ترسل لشركات التأمين بأن فكرة بناء القدرات العازلة كوسيلة علاجية لا تتلاءم ببساطة مع إطار يؤمن بأن كل مريض لديه اضطراب محدد، ولديه ضمنياً حزن محدد يمكن أن يخفف بوسيلة علاج محددة تشفي العيوب.

*وبعد عشر سنوات من عملنا على العجز المكتسب، غيرت رأيي بشأن ما يجري في تجاربنا. لقد نبع كل شيء من بعض الاكتشافات المربكة التي كنت أظن أنها ستخنقني. لم يتحول كل الفئران والكلاب إلى عجزة بعد التعرض للصدمات التي لا يمكن الفرار منها، وكذلك لم يتحول كل الناس الذين تعرضوا لمشاكل بلا حل أو صخب لا يمكن الفكاك منه. واحد من بين كل ثلاثة لم ييأس أبداً، مهما فعلنا. وفوق هذا، واحد من بين كل ثمانية كان عاجزاً منذ البداية؛ لم يكن يحتاج أي خبرة مع ما لا يمكنه التحكم فيه حتى يستسلم. في البداية، حاولت أن أتجاهل ذلك، ولكن بعد عشر سنوات من تنوعات ثابتة، جاء الوقت الذي لابد أن أتعامل فيه مع الأمر بجدية. ما هذا الذي يجعل بعض الناس تظهر لديهم قدرات عازلة تجعلهم غير قابلين للعجز؟ وما الذي يجعل أناساً آخرين يتداعون مع أول بادرة للمشاكل؟*

أوقفت السيارة ومرعت إلى الفندق. كان هناك هواتف بالعملة، ولكن هاتف دورثي كان مشغولاً. وقلت لنفسي: "إنها تتحدث إلى الفائز على الأرجح. أتراه يكون ديك أم أنها بات؟". إنني أنافس شخصيتين سياسيتين: "ديك سوان"، العمدة السابق لفورت كولنز، كلورادو، وهو عالم نفس للرياضيين الأولمبيين، ورئيس قسم علم النفس بجامعة ولاية كولورادو، و"بات بريكلن"، مرشحة الأغلبية لمجموعة المعالجين النفسانيين بالجمعية الأمريكية للطب النفسي، وهي نفسها نموذج للمعالج النفسي كما أنها شخصية إعلامية. كلاهما أمضى معظم العشرين عاماً الأخيرة في الاجتماعات السرية للجمعية الأمريكية للطب النفسي بواشنطن، وأماكن أخرى. لقد كنت غريباً لا أدعى لمثل هذه التجمعات. وفي الواقع، ما كنت لأذهب لو طلب مني الذهاب؛ لأنني لدي فترة انتباه أقل من أطفالي في حالة اجتماعات اللجان. كل من "بات" و"ديك" قد ترأس تقريباً كل منصب ضخم للجمعية الأمريكية للطب النفسي ماعدا الرئاسة. ولكنني لم أترأس شيئاً، "بات" و"ديك" كانا رؤساء العديد من المجموعات. آخر رئاسة لي أتذكرها، وأنا أعيد طلب الرقم، كانت لفصلي في المرحلة التاسعة.

مازال هاتف دورثي مشغولاً. وقفت أحدق في الهاتف بإحباط وعجز، وأخذت نفساً عميقاً وراجعت ردود أفعالي. لقد افترضت تلقائياً أن الأخبار سيئة. إنني حتى لم أتذكر أنني شغلت بالفعل منصباً رئاسياً آخر وكان لقسم العيادات النفسية وأعضائها ستة آلاف بالجمعية الأمريكية للطب النفسي ولقد أدرت منصبي بكفاءة. لقد نسيت أنني لست غريباً تماماً على الجمعية الأمريكية للطب النفسي، وإنما كنت فقط فتى ظهر متأخراً. لقد دفعت نفسي لليأس والفزع، وابتعدت عن كل مصادر قوتي؛ إنني نموذج سيئ لنظريتي.

إن المتشائمين لديهم طريقة مؤذية في صنع هزائمهم وإحباطاتهم. إنهم يفكرون تلقائياً أن السبب دائم وسهم كل شيء وشخص. "سوف يستمر هذا إلى الأبد، وسوف يدمر كل شيء، وإنها غلطتي". وضبطت نفسي -مرة أخرى- أقوم بهذا: إن هاتف مشغول يعني أنني قد خسرت الانتخابات. وأنا خسرت لأنني لم أكن كفئاً بما يكفي، ولم أكرس المساحة الضخمة والضرورية من حياتي لكي أفوز.

والمتفائلون بالمقارنة لديهم قدرة تسمح لهم بتفسير هزائمهم على أنها عابرة، وأنها خاصة بمشكلة واحدة، وناجمة عن ظروف مؤقتة أو أناس آخرين. إن المتشائمين، كما اكتشفت من خلال العقدين الماضيين، يكونون أقرب للاكتئاب من غيرهم بثمانية أضعاف عندما تقع الأحداث السيئة. أداؤهم أسوأ في المدرسة والرياضة وأغلب الوظائف دون قدراتهم، وصحتهم البدنية أسوأ وأعمارهم أقصر، وعلاقاتهم الشخصية أكثر اهتزازاً، ويخسرون انتخابات الرئاسة الأمريكية لصالح منافسيهم المتفائلين. لو كنت متفائلاً، لكنت قد اعتبرت أن الهاتف المشغول يعني أن دوروثي مازالت تحاول أن تصل إلي لإخباري بأنني قد فزت، وحتى لو خسرت، فهذا بسبب أن العيادات الممارسة الآن لديها عدد أضخم من المقترعين أكثر من العلوم الأكاديمية، وأنا، في النهاية، المستشار العلمي لتقارير المستهلك والتي تقرر مدى نجاح العلاج النفسي. وعليه فإنني في موقع جيد يجمع بين العملي والعلمي معاً، ومن المتوقع أن أفوز إذا دخلت انتخابات العام المقبل.

ولكنني لست متفائلاً بشكل طبيعي. إنني متشائم ثابت على المبدأ، وأعتقد أن المتشائمين فقط هم الذين يقدرون على كتابة كتب متزنة وحماسة عن التفاؤل، وإنني أستخدم الطريقة التي كتبت عنها في التفاؤل المكتسب يومياً. إنني أتعاطى الدواء الذي أصفه، وهو ينجح معي. إنني أستخدم الآن أحد أساليبي -مناقشة الأفكار الكارثية- بينما أحدق في الهاتف وهو يتدلى من مكانه.

نجحت المناقشة، وبينما أستعيد نشاطي، وضح لي طريق آخر. أدرت رقم راي فولر. وقالت سكرتيرته بيتي: "انتظر الدكتور فولر دقيقة من فضلك يا دكتور سليجمان".

*وبينما أنتظر د. راي، سرحت بذهني للوراء اثني عشر شهراً إلى جناح أحد الفنادق في واشنطن. كان راي وزوجته ساندي، وماندي وأنا نفتتح معاً حفلاً في كاليفورنيا. كان ثلاثة أطفال يميلون على الأريكة ويغنون "موسيقى الليل" من أوبرا "فانتوم".*

*راي، الذي هو في منتصف الستينات من العمر، شخص وسيم، نحيل، ذو لحية قصيرة، يذكرني بروبرت إي لي وماركوس أوليلس مجتمعين معاً في شخص واحد. وقبل*

عشر سنوات من ذلك، كان قد انتخب رئيساً وانتقل إلى واشنطن العاصمة تاركاً جامعة ألاباما حيث رأس قسم علم النفس لسنوات عديدة. وعلى الرغم من أنها لم تكن غلطته، تداعت الجمعية النفسية الأمريكية، في خلال شهور. تزايدت مطالب مجلة علم النفس اليوم Psychology Today التي مولتها الجمعية بصورة مبالغة. وفي ذات الوقت هددت جماعة منظمة من الأكاديميين الساخطين (وكنت من بينهم) بمسيرة خارج المنظمة، معتقدين أن الدهاء السياسي للغالبية من الممارسين قد أدى بالجمعية النفسية الأمريكية لأن تصبح أداة لمساندة العلاج النفسي في العيادات الخاصة وأهملت العلم. وعندما انتقل من الرئاسة إلى مقعد السلطة الحقيقي كمدير تنفيذي في خلال عقد، قام راي بعقد هدنة في حرب "الممارسة والعلم" ودفع بالجمعية النفسية الأمريكية للأمام بصورة مدهشة وزاد عدد أعضائها إلى ١٦٠,٠٠٠، وربط بينها وبين الجمعية الكيميائية الأمريكية، فأصبحت أكبر منظمة للعلماء في العالم.

قلت: "راي، إنني بحاجة لنصيحة لا مجاملة فيها. إنني أفكر في خوض انتخابات الرئاسة للجمعية. هل يمكنني أن أفوز؟ ولو حدث، هل سأحقق أي شيء يستحق ثلاث سنوات من عمري؟".

فكر "راي" في الأمر بهدوء. عادة "راي" هي أن يفكر بهدوء، فهو جزيرة تأمل في المحيط العاصف لعالم السياسية في مجال علم النفس. ثم سألني: "لماذا تريد أن تصبح رئيساً يا مارتي؟".

"أستطيع أن أقول لك يا راي إنني أود أن أجمع العلم والممارسة معاً. أو أنني أريد أن أرى علم النفس يتحدى هذا النظام المؤذي المحكوم بعناية بأن أذهب لأبعد من بحوث فعالية العلاج، أو أنني أتمنى أن أرى أبحاث الصحة القليلة قد تضاعف تمويلها. ولكن في أعماقي، الأمر ليس كذلك. إنه شيء غير منطقي. هل تذكر الصورة في نهاية "أوديسا الفضاء، ٢٠٠١": ذلك الجنين الضخم الذي يطفو فوق الأرض وهو لا يدري ما هو آت؟ أظن أن لدي رسالة يا راي، ولا أعرف ما هي. وأظن أنني عندما أصبح رئيساً للجمعية سأعرف".

تأمل راي ما قلته ثوان إضافية وقال: "نصف دستة ممن يرغبون في منصب الرئيس سألوني هذا السؤال في الأسابيع القليلة الماضية. إنني أحصل على راتبي من أجل جعل وقت الرئيس في المكتب أفضل أوقات حياته. وظيفتي أن أقول لك إنه بمكنك أن تنجح، وإنك ستكون رئيساً عظيماً. في هذه الحالة، أظنني أعني ما أقول. أما إن كانت تستحق

*ثلاث سنوات من عمرك أم لا فهذا أصعب. إن لديك عائلة رائعة تنمو، والرئاسة تعني قضاء الكثير من الوقت بعيداً عنهم".*

*قاطعت زوجتي ساندي قائلة: "كلا في الواقع، شرطي الوحيد لدخول مارتي الانتخابات أن نشتري شاحنة ونذهب لأي مكان يذهب إليه. إننا ندرس لأبنائنا في المنزل وسوف نعلمهم في كل الأماكن التي سنزورها". ابتسمت ساندي، زوجة راي، بسرور وهزت رأسها موافقة.*

قالت بيتي مقاطعة ذكرياتي: "معك راي الآن".

"لقد فزت يا مارتي. إنك لم تفز فحسب ولكنك حصلت على أصوات أكثر ثلاث مرات من المرشح الذي يليك. لقد اقترع ضعف العدد المعتاد. لقد فزت بأكبر نسبة في التاريخ!".

ولدهشتي، فزت. ولكن ما رسالتي؟

كنت بحاجة لطرح موضوعي الرئيسي في الحال والبدء في تجميع أشخاص متعاطفين للقيام به. أقرب ما استطعته للموضوع كان "الوقاية". لقد ركز معظم علماء النفس في العمل وفقاً لنموذج المرض على العلاج، ومساعدة الأشخاص الذين يحضرون للعلاج عندما تصبح متاعبهم غير محتملة. إن العلم المدعوم من المعهد القومي للصحة العقلية يركز على دراسات دقيقة "لتأثير" عقاقير مختلفة وأشكال متنوعة من العلاج النفسي على أمل أن يتم ترويج "العلاج الاختياري" لكل اضطراب بعينه. وجهة نظري أن العلاج دائماً ما يكون قد فات أوانه، وأنه مع التدخل عندما يكون الفرد مازال بحالة طيبة، فإن التدخلات الوقائية سوف توفر قدراً هائلاً من دموع الندم. كان هذا هو الدرس الرئيسي للقرن الماضي بشأن وسائل الصحة العامة: العلاج غير مؤكد، ولكن الوقاية شديدة التأثير، لاحظوا كيف أن جعل القابلات يغسلن أيديهن قد قضى على حمى النفاس وكيف أن التطعيم قد قضى على شلل الأطفال.

هل يمكن أن تكون هناك تدخلات نفسية في مرحلة الشباب تحول دون الاكتئاب، والفصام، والإيذاء الجسدي لدى الناضجين؟ كانت أبحاثي الشخصية طوال العقد الماضي تدور حول هذا السؤال. لقد اكتشفت أن تعليم أطفال في العاشرة من العمر مهارات التفكير والسلوك المتفائل تخفض معدل الاكتئاب إلى النصف عندما يصلون للبلوغ (وقد ذكرت في كتابي السابق The Optimistic Child هذه النتائج بالتفصيل). وعليه فكرت أن فضائل الوقاية وأهمية تشجيع علومها وممارساتها قد تكون هي فكرتي الأساسية.

بعد مرور ستة أشهر في شيكاغو، جمعت مجموعة عمل حول الوقاية لمدة يوم من

التخطيط. كل من الأعضاء الاثني عشر كانوا من أفضل المحققين في المجال، وقدموا أفكاراً حول موقع جبهات الوقاية بالنسبة للمرض العقلي. وللأسف، قتلني الملل. لم تكن المشكلة في جدية الموضوع أو قيمة الحلول ولكن في كم الرتابة التي بدا عليها العلم. كان فقط نموذج المرض بلا تجديد وأعيدت صياغته بحيوية، مع أخذ العقاقير التي نجحت واستعمالها مبكراً مع الشباب المعرض للخطر. كان كل شيء يبدو منطقياً، ولكن كان لدي تحفظان جعلا من الصعوبة أن أتابع بأكثر من نصف أذن.

الأول، أعتقد أن ما نعرفه عن علاج الاضطرابات الخبية والعقلية يقول لنا القليل عن كيفية منع هذه الاضطرابات في المقام الأول. إن التقدم الذي يمكن أن يحدث لمنع المرض العقلي يتأتى من إدراك وتنمية منظومة من القدرات والكفاءات والفضائل في الشباب؛ مثل الرؤية المستقبلية، والأمل، ومهارات العلاقات الشخصية، والشجاعة، والقدرة على التدفق، والإيمان وأخلاق العمل. إن ممارسة هذه القدرات تعمل كحاجز ضد المحن التي تعرض الناس لخطر المرض العقلي. إن الاكتئاب يمكن منعه في شابة لديها مخاطر جينية عن طريق تنمية مهاراتها في التفاؤل والأمل. وشاب من وسط المدينة، معرض لخطر الإيذاء وإدمان المخدرات بسبب انتشار الاتجار بها في الحي الذي يعيش فيه، يكون أقل ضعفاً إذا كانت لديه رؤية مستقبلية، ويمارس الرياضة بنشاط ولديه أخلاق عمل قوية. ولكن بناء هذه القدرات كعازل بعيد عن نموذج المرض الذي يهتم فقط بعلاج القصور والعيوب.

ثانياً: بعيداً عن احتمال أن حقن أطفال معرضين للفصام أو الاكتئاب بعقار "هالدول" أو "بروزاك" لن يفلح، فإن مثل هذا البرنامج العلمي سوف يجذب فقط التابعين. وإحياء علم الوقاية يحتاج إلى الشباب النابه والعلماء المجددين الذين صنعوا التقدم الحقيقي عبر التاريخ في أي مجال.

وبينما أجر قدمي باتجاه الباب الدوار استوقفني أكثر الأساتذة مهاجمة للمعتقدات التقليدية قائلاً: "هذا شيء ممل بحق يا مارتي. لابد وأن تضع بعض الأساس الفكري لهذا الأمر".

بعد مرور أسبوعين لمحت ما يمكن أن يكون أساساً بينما أزيل الحشائش في حديقتي بصحبة ابنتي نيكي ذات الخمسة أعوام. ولابد وأن أعترف أنه على الرغم من تأليفي لكتاب وكتابتي للعديد من المقالات عن الأطفال، إلا أنني بالفعل لا أحسن التعامل معهم. إنني بطبيعتي أركز على الهدف وأشعر بضغط الوقت، وعليه عندما أقوم باقتلاع الحشائش في الحديقة، فإنني

أقتلع الحشائش بكل كياني. ولكن نيكي كانت تلقي بالحشائش في الهواء وترقص وتغني، ولأنها تشتتني فقد صرخت فيها فسارت مبتعدة. وبعد دقائق قليلة عادت قائلة: "أبي، أريد التحدث إليك".

"ما الأمر يا نيكي؟".

"هل تذكر يا أبي ما قبل عيد ميلادي الخامس؟ منذ كنت في الثالثة حتى الخامسة من عمري، كنت كثيرة الشكوى والتذمر. كنت أنتحب كل يوم. وفي يوم عيد ميلادي الخامس قررت أنني لن أنتحب بعد ذلك".

"لقد كان هذا هو أصعب شيء حققته. وإذا كنت أستطيع أن أتوقف عن التحيب، فأنت تستطيع الكف عن ضيق الخلق".

كان هذا اكتشافاً بالنسبة لي فيما يتعلق بحياتي الشخصية، أصابت نيكي كبد الحقيقة، لقد كنت ضيق الخلق بالفعل. لقد أمضيت خمسين عاماً أتحمل مناخاً رطباً في روحي، وعلى مدار العشر سنوات الأخيرة كنت كسحابة ممطرة متحركة في منزل تضيؤه أشعة الشمس. أي حسن حظ حالفني لم يكن على الأرجح بسبب كوني نكد المزاج ولكن على الرغم منه. في هذه اللحظة، قررت أن أتغير.

والأهم من ذلك أنني أدركت أن تربيتي لنيكي لم تكن تدور حول تصحيح أخطائها. فهي تستطيع أن تصنع ذلك بنفسها، ولكن كان هدفي من تربيتها هو رعاية هذه القدرة الناضجة التي أظهرتها -إنني أسميها النظر داخل الروح ولكن المصطلح هو الذكاء الاجتماعي- ومساعدتها على تكييف حياتها من حولها. هذه القدرة عندما يكتمل نموها سوف تكون عازلاً ضد ضعفها وضد عواصف الحياة التي ستعترضها حتماً. إن تنشئة الأطفال، كما عرفت الآن هي أكثر بكثير من مجرد إصلاح ما لديهم من أخطاء. إنها تدور حول تحديد وتقوية قدراتهم وفضائلهم، ومساعدتهم على إيجاد المكان اللائق حيث يمارسون هذه السمات الإيجابية لأقصى مدى.

ولكن لو كانت مصلحة المجتمع تتأتى من وضع الأشخاص في أماكن يستطيعون فيها استغلال قدراتهم على أفضل نحو، فعليه يصبح لعلم النفس دور عظيم. فهل يمكن أن يوجد فرع لعلم النفس يعني بأفضل ما في الحياة؟ هل يمكن أن يكون هناك تبويب للقدرات والفضائل التي تجعل الحياة تستحق أن تعاش؟ وهل يستطيع الآباء والمدرسون استخدام هذا العلم لتنشئة أطفال أقوياء ومرنين وعلى استعداد لأن يتبوءوا مكانتهم في عالم تتزايد فيه فرص الإشباع؟ وهل يستطيع الناضجون تعليم أنفسهم وسائل أفضل السعادة والإشباع؟

إن الكتابات السيكولوجية العديدة حول المعاناة لا تنطبق كثيراً على نيكي. إن علم

نفس أفضل بكثير لها وللأطفال في كل مكان سيصور الدوافع الإيجابية -الحنان، والتنافس، والاختيار، واحترام الحياة- على أنها أصيلة تماماً شأنها شأن الدوافع السوداء. إنه سوف يبحث في مثل هذه المشاعر الإيجابية مثل الإشباع، والسعادة، والأمل. وسوف يتساءل كيف يمكن للأطفال أن يكتسبوا القدرات والفضائل التي تتولد المشاعر الإيجابية عند ممارستها. وسوف يتعرض للمؤسسات الإيجابية (العائلات المترابطة، والديمقراطية، ودائرة واسعة من الأخلاقيات) التي تروج لهذه القدرات والفضائل. وسوف يقودنا جميعاً عبر طرق أفضل للحياة الطيبة.

لقد وجدت نيكي رسالتي، وهذا الكتاب هو محاولتي لنقل تلك الرسالة.

# ٣

# لماذا نهتم بأن نكون سعداء؟

**لماذا** نشعر بالسعادة؟ لماذا نشعر بأي شيء على الإطلاق؟ لماذا منحنا الله حالات شعورية شديدة الإلحاح وشديدة الإنهاك، و... حسناً، شديدة الحضور... لدرجة أننا نعيش حياتنا نفسها في دائرتها؟

## التطور والمشاعر الإيجابية

في العالم الذي يرتاح إليه علماء النفس أكثر، تجعلنا المشاعر الإيجابية تجاه إنسان أو جماد نقترب منه، بينما المشاعر السيئة تجعلنا نتجنبه. الرائحة اللذيذة للحلوى تدفعنا تجاه الفرن، والرائحة المقززة للقيء تدفعنا للناحية الأخرى من الممر. ولكن الأميبا والديدان أيضاً تقترب من الأشياء التي تريدها وتبتعد عن الشراك، مستخدمة في ذلك استعدادها الطبيعي الحسي والحركي وبدون أية مشاعر. ومع ذلك، في لحظة ما من لحظات التطور اكتسبت الحيوانات الأكثر تعقيداً الحياة الشعورية. لماذا؟

المدخل الأول والضخم لتحليل هذا الموضوع المعقد يكون بمقارنة المشاعر السلبية بالمشاعر الإيجابية. المشاعر السلبية –الخوف، والحزن، والغضب– هي أول خطوطنا الدفاعية ضد التهديدات الخارجية التي تدعونا لمواقف قتالية. الخوف علامة على الخطر الوشيك، والحزن دلالة على أن الخسارة تعترض طريقنا، والغضب يدل على أن شخصاً ما قد اعتدى علينا. والخطر، والخسارة، والاعتداء كلها تهديدات لبقاء الحياة ذاتها. وأكثر من هذا، هذه التهديدات الخارجية كلها مباريات فوز/خسارة، حيث يكون ما قد يكسبه فرد يعادله

تماماً ما يخسره الآخر. والنتيجة النهائية هي صفر. مباريات التنس من هذا النوع، لأن كل نقطة يكسبها المنافس هي خسارة للآخر، وهي مماثلة أيضاً لعراك طفلين في الثالثة من العمر حول قطعة شيكولاتة. إن المشاعر السلبية تلعب دوراً رئيسياً في مباريات الفوز/خسارة، وكلما ازدادت أهمية النتيجة، زادت كثافة وإحباطات هذه المشاعر. وجوهر مباريات الفوز/خسارة في التطور هو أنها معركة حتى الموت، وعليه فإنها تولد المشاعر السلبية في أقصى أشكال تطرفها. إن الانتقاء الطبيعي على ما يبدو قد فضل تنامي المشاعر السلبية من أجل هذا السبب. هؤلاء من أسلافنا الذين استشعروا المشاعر السلبية بعنف عندما كانت الحياة هي الهدف وعلى الأرجح حاربوا وتجنبوا بأفضل ما أمكنهم هم الذين نقلوا إلينا الجينات المعنية.

كل المشاعر لها مكون شعوري، ومكون حسي، ومكون فكري، ومكون حركي. المكون الشعوري لكل الانفعالات السلبية هو البغض، الكره، والاستياء، والخوف، والرفض، والمقت، وما شابه. هذه المشاعر مثل البصر، الأصوات والروائح تخترق الوعي وتتحكم في كل ما يجري وبعملها كمنبه حسي لأن هناك مباراة فوز/خسارة، تلوح في الأفق، فإن المشاعر السلبية تعبئ كل الأفراد للبحث عن المشكلة والتخلص منها. إن نوعية التفكير في أن هذه المشاعر التي تتولد لا مفر منها تكون مركزة وتضيق انتباهنا وتركزه على السلاح الذي يمسك به القاتل وليس على طريقة تصفيف شعره. كل هذا ينتهي إلى فعل سريع وحاسم وهو القتال، أو الهرب، أو التحفظ.

هذه أمور نتفق عليها تماماً (ربما باستثناء الجزء الحسي)، حتى إنها أضحت مملة ولقد شكلت العمود الفقري للتفكير التطوري حول المشاعر السلبية منذ داروين. ومن الغريب حينئذ أنه لم يوجد أي تفكير مقبول حول جدوى أن يكون لدينا مشاعر إيجابية.

يفرق العلماء بين الظواهر والظواهر الثانوية. فدفع عصا السرعة بالسيارة هو ظاهرة لأن هذا يبدأ سلسلة من الأحداث التي تسبب سرعة السيارة. أما الظاهرة الثانوية فهي مجرد مثر أو قياس وليس لها تأثير مسبب؛ فعلى سبيل المثال، مؤشر السرعة عندما يتصاعد لا يسبب زيادة سرعة السيارة، ولكنه فقط يدل السائق على أن العربة تتسارع. علماء السلوكيات مثل بي. إف. سكينر ظلوا يجادلون لمدة نصف قرن بأن كل الحياة الذهنية هي مجرد ظواهر ثانوية؛ إنها الزبد الذي يطفو فوق كابتشينو السلوك، فعندما تهرب من دب، يعني هذا أن خوفك يعكس فقط حقيقة أنك تهرب بالإضافة إلى الحالة الذاتية التي كثيراً ما تحدث بعد السلوك. باختصار، الخوف ليس هو المحرك للهرب ولكنه فقط مؤشر السرعة.

لقد كنت معارضاً للمدرسة السلوكية منذ البداية، على الرغم من عملي في مختبر سلوكي. لقد أقنعني العجز المكتسب بأن برنامج السلوكيين خاطئ تماماً. تستطيع الحيوانات، والبشر بالتأكيد، أن تحسب علاقات معقدة من بين الأحداث (مثل: "لا شيء أفعله يؤثر") كما تستطيع أن تنقل هذه العلاقات للمستقبل ("لقد كنت عاجزاً بالأمس، وبصرف النظر عن الظروف التي استجدت، فسوف أكون عاجزاً مرة أخرى اليوم"). إن تقدير الطوارئ المعقدة هو عملية تقييم، ونقلها للمستقبل هو عملية توقع. فلو أن أحداً تعامل مع العجز المكتسب بجدية، فإن هذه العمليات لا يمكن أن تفسر باستمرار كظواهر ثانوية لأنها تتسبب في سلوك العجز. إن العمل على العجز المكتسب كان أحد العواصف التي حطمت بيت القش للمدرسة السلوكية وأدى في عام ١٩٧٠ إلى تتويج علم النفس الإدراكي في مجال علم النفس الأكاديمي.

كنت شديد الاقتناع بأن المشاعر السلبية (المسماة القلق) لم تكن ظواهر ثانوية. إن التفسير التطوري كان قوياً: الحزن والاكتئاب لا يدلان فقط على الفقد، إنهما يولدان سلوكيات الانعزال، والعجز (وفي بعض الحالات الحادة) الانتحار. والتوتر والخوف دلالة على وجود الخطر، ويؤديان إلى الاستعداد للهرب، أو الدفاع أو التحفظ. والغضب يشي بالاعتداء وهو يسبب الاستعداد للهجوم على المعتدي وإصلاح الظلم.

والغريب رغم ذلك، أنني لم أطبق هذا النطق على المشاعر الإيجابية، لا في نظريتي ولا في حياتي. إن مشاعر السعادة، والبهجة، والحماسة، واحترام النفس والمرح ظلت كلها سطحية بالنسبة لي. في نظريتي، تشككت في أن مثل هذه المشاعر قد تسبب أي شيء على الإطلاق، أو أنه يمكن زيادتها أبداً إن كنت محظوظاً بما يكفي لتولد بعضاً منها. وكتبت في كتاب The Optimistic Child: إن مشاعر احترام الذات على وجه الخصوص، والسعادة عموماً، تتطور كتأثير جانبي فقط لحسن الأداء في الدنيا، وعليه فمهما كانت مشاعر الاحترام الشديد للذات رائعة، فإن محاولة تحقيقها قبل تحقيق تجارة ناجحة مع العالم سيكون بمثابة خلط عميق بين الوسائل والغايات، أو هكذا بدا لي.

في حياتي الشخصية، كان يقلل من حماسي أن هذه المشاعر الجميلة نادراً ما تزورني، وإن حدث فإنها تفشل في أن تستمر لفترة طويلة. واحتفظت بذلك لنفسي، شاعراً بأنني شخص عجيب، حتى قرأت عن التأثير الإيجابي والسلبي. أظهرت دراسة دقيقة لجامعة مينسوتا أن هناك سمات شخصية للمرح والبهجة (تسمى تأثيرات إيجابية)، ظهر أنها وراثية بنسبة كبيرة. فإذا كانت إحدى توأمتان متماثلتان مرحة أو نكدة، فعلى الأغلب أن أختها والتي لديها نفس الجينات ستكون مثلها، ولكن لو كان التوأم غير متماثل -يتشاركان في نصف الجينات فقط- فإن احتمالات أن يكون لديهم نفس التأثيرات ليس أكثر من صدفة.

ماذا تظن رصيدك من التأثيرات الإيجابية والسلبية؟ فيما يلي المقياس الذي أعده ديفيد واتسون ولي آنا كلارك وأوك تيلوجين، وهو أفضل اختبار موجود لقياس هذه المشاعر. (لا تجعل الاسم التقني يقلل من اهتمامك؛ إنه اختبار بسيط ومجرب). تستطيع أن تجري الاختبار هنا أو على الموقع الإلكتروني www.authentichappiness.org.

## مقياس التأثيرات الإيجابية والتأثيرات السلبية: لحظياً

هذا المقياس يتكون من عدد من الكلمات التي تصف مشاعر وانفعالات مختلفة. اقرأ كل عنصر ثم ضع علامة أمام الرد المناسب في المسافة بجوار الكلمة. عبر عن درجة شعورك الآن (أي، في اللحظة الراهنة). استخدم المقياس التالي لتسجيل إجاباتك.

| ١ (ضعيف جداً أو غير موجود) | ٢ (قليلاً) | ٣ (معتدل) | ٤ (بقدر كاف) | ٥ (بشدة) |
|---|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| ــــ مهتم | (تأثير إيجابي) | ــــ متوتر | (تأثير سلبي) |
| ــــ مشتت | (تأثير سلبي) | ــــ يقظ | (تأثير إيجابي) |
| ــــ متحمس | (تأثير إيجابي) | ــــ خجل | (تأثير سلبي) |
| ــــ منزعج | (تأثير سلبي) | ــــ ملهم | (تأثير إيجابي) |
| ــــ قوي | (تأثير إيجابي) | ــــ عصبي | (تأثير سلبي) |
| ــــ مذنب | (تأثير سلبي) | ــــ حاسم | (تأثير إيجابي) |
| ــــ مفزوع | (تأثير سلبي) | ــــ منتبه | (تأثير إيجابي) |
| ــــ عدواني | (تأثير سلبي) | ــــ شديد العصبية | (تأثير سلبي) |
| ــــ متحمس | (تأثير إيجابي) | ــــ نشط | (تأثير إيجابي) |
| ــــ فخور | (تأثير إيجابي) | ــــ خائف | (تأثير سلبي) |

وحتى تحسب اختبارك، اجمع نتائج التأثيرات العشرة الإيجابية ونتائج العشرة السلبية كل على حدة، وسوف تحصل على درجتين من ١٠ إلى ٥٠.

بعض الناس لديهم الكثير من التأثيرات الإيجابية وهي تستمر ثابتة عبر الحياة. إن الأشخاص أصحاب التأثيرات الإيجابية العالية يشعرون بالسعادة في كثير من الأحيان، الأشياء الطيبة تجلب لهم السعادة والمرح بكثرة. تماماً كالعديد من الناس الذين لديهم القليل من ذلك فلا يشعرون بالسعادة أو حتى بالسرور غالبية الوقت، وعندما يتحقق النجاح فإنهم لا يقفزون من الفرحة. ومعظم البائسين منا يقعون في مسافة ما بين الاثنين، أعتقد أن علم النفس قد توقع كل هذا، الفروق الرئيسية بين الغضب والاكتئاب قد استقرت منذ زمان بعيد. فلم لم يحدث هذا بالنسبة للمشاعر الإيجابية؟

جوهر ذلك هو النظرية التي تقول بأننا لدينا موجه جيني وهو الذي يرسم مجرى حياتنا الانفعالية. فلو أن مجرى حياتنا لم يمر في بحور مشمسة فإن هذه النظرية تقول لنا: إنه لا يوجد الكثير الذي نستطيع فعله لنصبح أسعد. كل ما تستطيع أن تفعله (وهو ما فعلته أنا) هو أن تقبل حقيقة أنك محبوس وسط مناخ المشاعر الباردة، ولكن تظل تصبو بإصرار إلى الإنجازات الحياتية التي تحمل للآخرين التأثيرات الإيجابية العالية، كل هذه المشاعر المبهجة.

لدي صديق، لديه القليل جداً من التأثيرات الإيجابية، أقل مني، وهو ناجح جداً بمقاييس أي شخص، نجح في تحقيق الكثير في العلم واللعب. صنع الملايين من عمله كمدير تنفيذي لشركة أمن تجارية. وما يثير الإعجاب أكثر أنه قد أصبح بطل لعبة البريدج لعدة مرات وهو في العشرينات من عمره فحسب. وسيم، مهذب، متألق وأعزب مرغوب جداً. ورغم كل ذلك، أدهشه أنه في الحب أخفق تماماً. وكما قلت، فإن "لين" متحفظ ومحروم من التأثيرات الإيجابية. لقد رأيته في لحظة فوزه في بطولة البريدج الرئيسية، أطلق نصف ابتسامة واهية وهرب للدور الأعلى ليشاهد وحده مباراة كرة قدم، وهذا لا يعني أنه عديم الحساسية. إنه مدرك تماماً لمشاعر الآخرين واحتياجاتهم، ومستجيب لها (الجميع يقولون عنه إنه لطيف) ولكنه هو شخصاً لا يشعر بالكثير.

والنساء اللاتي واعدهن لم يعجبهن هذا على الإطلاق. إنه ليس مرحاً. وليس برميلاً من الضحكات. قال له الجميع: "هناك خطأ ما في شخصيتك يا لين". أمضى لين خمس سنوات يعالج على أريكة إحدى أخصائيات التحليل النفسي في نيويورك. قالت له: "هناك خطأ ما لديك يا لين" ثم استخدمت مهاراتها العديدة لاكتشاف صدمة الطفولة التي قمعت كل مشاعره الإيجابية الطبيعية، ولكن عبثاً. لم تكن هناك أية صدمة.

في الواقع، ليس هناك شيء خطأ على الأرجح في لين. إنه فقط يقع في نهاية النطاق المنخفض للتأثيرات الإيجابية. من الطبيعي وجود أشخاص كثيرين في أسفل هذا النطاق، لأن الانتقاء الطبيعي له استخدامات كثيرة لنقص المشاعر وكذلك لوجودها. إن حياة لين الباردة انفعالياً هي أحد الأصول العظيمة في بعض الظروف. فكي يكون لاعباً بطلاً في البريدج، وتاجراً ناجحاً ومديراً تنفيذياً كل ذلك يتطلب الكثير من البرود العميق بينما يتعرض للقذف بالنيران من كل صوب. ولكن لين أيضاً واعد سيدات أمريكيات معاصرات وجدن أن الحماسة شديدة الجاذبية. سألني منذ عقد مضى عما يمكن أن يفعل، واقترحت عليه أن يسافر لأوروبا حيث اللوران والحماسة المبالغ فيها ليست محبذة كثيراً وهو الآن سعيد في زواجه بأوروبية. وهذا هو درس القصة: إن الإنسان يستطيع أن يكون سعيداً حتى لو أنه لا يملك الكثير من المشاعر الإيجابية.

## البناء والتوسيع العقلاني

وتماماً مثل لين، أدهشني الكم القليل من المشاعر الإيجابية التي تحويها حياتي. لقد أقنعني ذاك المساء الذي كنت فيه في الحديقة مع نيكي بأن نظريتي خاطئة. ولكن باربارا فردريكسون، أستاذ مشارك في جامعة ميتشجان، هي التي أقنعت عقلي بأن المشاعر الإيجابية لها دور أعمق بكثير من المشاعر الجميلة التي تولدها فينا. إن جائزة تمبلتون لعلم النفس الإيجابي تمنح لأفضل عمل في علم النفس الإيجابي يقوم به عالم تحت سن الأربعين. إنها أضخم جائزة في علم النفس (مائة ألف دولار للفائز الأول)، وكان من حسن حظي أن أشارك في لجنة الاختيار في عام ٢٠٠٠، وهو أول عام للجائزة، وربحت باربارا فردريكسون الجائزة عن نظريتها حول وظيفة المشاعر الإيجابية. عندما قرأت بحثها لأول مرة، صعدت السلالم قفزاً وقلت منفعلاً لماندي: "هذا البحث من شأنه أن يغير الحياة!"، على الأقل، بالنسبة لشخص نكد مثلي.

تزعم فردريكسون أن المشاعر الإيجابية لها وظيفة ضخمة في التطور. إنها توسع مواردنا العقلية، والبدنية، والاجتماعية الثابتة، وتبني مخزوناً يمكننا الاعتماد عليه عندما يظهر خطر أو فرصة. فعندما نكون في حالة إيجابية، يحبنا الناس أكثر ويتوقع أن تتوطد الصداقات والحب والتحالفات. وبالمقارنة بما تسببه المشاعر السلبية من عوائق، فإن عقولنا تتسع وتصبح أكثر احتمالاً وإبداعاً، وتصبح أكثر تفتحاً للأفكار والخبرات الجديدة.

بعض التجارب البسيطة والمقنعة قدمت لفردريكسون الدليل على نظريتها المبتكرة. فعلى سبيل المثال، لنفترض أن أمامك علبة مسامير، وشمعة، وأعواد ثقاب. مهمتك ستكون هي تعليق الشمعة على الحائط بطريقة لا تجعل الشمع يتساقط على الأرض. المهمة تتطلب حلاً إبداعياً: أن تفرغ العلبة وتعلقها على الحائط وتستخدمها كحامل للشمعة. إن معد التجربة يجعلك قبل التجربة تشعر بمشاعر إيجابية: بأن يمنحك كيساً صغيراً من الحلوى، وأن تقرأ بعض الرسوم الكرتونية المسلية، أو أن يجعلك تقرأ سلسلة من الكلمات الإيجابية بصوت مرتفع تعبيري. كل هذه الوسائل يعتمد عليها في خلق حالة من المشاعر الطيبة، والانفعال الإيجابي الذي يتم توليده يجعلك أقرب للإبداع في تنفيذ المهمة.

تجربة أخرى: مهمتك أن تقول بأسرع ما يمكنك ما إذا كانت كلمة معينة تنتمي إلى فئة محددة. الفئة هي "المركبات". تسمع كلمتي "سيارة" و"طائرة" وعليك الإجابة "صحيح" بسرعة. والكلمة التالية هي "مصعد". والمصعد هو وسيلة نقل فرعية ومعظم الناس يكونون أبطأ في اعتباره كذلك. ولكن إن كان معد التجربة قد شحذك بمشاعر إيجابية كما سبق وذكرنا، فإنك تكون أسرع. ونفس السمة والتنبيه الفكر تحدث تحت تأثير المشاعر الإيجابية وذلك عندما تكون مهمتك أن تفكر سريعاً في كلمة تربط بين كلمات "حاصد الأعشاب"، و"غريب"، و"نري".

نفس النشاط الذهني حدث مع كل من الأطفال الصغار والأطباء المخضرمين. طلب من مجموعتين من الأطفال في الرابعة من العمر أن يتذكروا في ٣٠ ثانية "شيئاً حدث لك وجعلك تشعر بسعادة كبيرة لدرجة جعلتك ترغب في أن تقفز لأعلى ولأسفل" أو "سعيد لدرجة كنت تريد معها أن تجلس وتبتسم" (والحالتان تعكسان السعادة بطاقة عالية، مقابل السعادة بطاقة منخفضة)، ثم منح كل الأطفال مهمة تعليمية حول الأشكال المختلفة وكان أداؤهم أفضل من الأطفال الذين قدمت لهم إرشادات حيادية. وعلى الناحية الأخرى للاختبار، تم تقسيم عشوائي لـ ٤٤ طبيباً باطنياً في ثلاث مجموعات: مجموعة قدم لها كيس حلوى، ومجموعة قرأت بصوت عال خطباً إنسانية حول الطب، ومجموعة تحكم، وعرض على كل الأطباء حالة صعبة التشخيص لمرض الكبد وطلب منهم التفكير بصوت عال بينما يقومون بالتشخيص. كانت مجموعة الحلوى هي الأفضل نتيجة ولقد ميزوا مرض الكبد مبكراً وبكفاءة، ولم يلجئوا إلى طرق مغلقة وغير ناضجة أو غيرها من الوسائل الفكرية السطحية.

## سعيد ولكن غبي؟

وعلى الرغم من مثل هذه الدلائل، فهناك ميل لرؤية الأشخاص السعداء على أنهم أصحاب عقول فارغة. وكطالب في الثانوي كنت أجد بعض العزاء في أن العديدين من زملاء الفصل المبتهجين كانوا لا يحققون شيئاً في الحياة العملية. إن نظرية "إنه سعيد ولكنه غبي" كانت لها دلائل محترمة. سي. إس. بيرس مؤسس البراجماتية كتب في عام ١٨٧٨: إن وظيفة التفكير هي أن تهدئ الشكوك: إننا لا نفكر، إننا واعون فحسب إلى أن يحدث شيء سيئ. وعندما لا توجد عوائق، فإننا ببساطة ننطلق في طريق الحياة السريع، وفقط عندما توجد حصاة في الحذاء يتولد التحليل الواعي.

وبعد مائة عام كاملة، أكد لورين ألوي ولين أبرامسون (اللذان كانا من طلبتي النابهين والمجددين) أفكار بيرس بالتجارب. لقد أعطوا طلبة لم يتخرجوا بعد درجات مختلفة من التحكم في إضاءة لون أخضر. البعض كان لديه تحكم ممتاز في الضوء، يبزغ في كل مرة يضغطون فيها الزر، ولا يبزغ أبداً إن لم يضغطوا. وبالنسبة لطلبة آخرين كان الضوء يبزغ بصرف النظر عن ضغطهم الزر من عدمه. وبعد ذلك طلب من كل طالب أن يحكم على قدرته على التحكم. الطلبة المكتئبون كانوا شديدي الدقة سواء في ذلك من كان له تحكم منهم ومن لم يكن. أما غير المكتئبين فقد أدهشونا، فقد كانوا دقيقين عندما كان لديهم تحكم، ولكن حتى هؤلاء الذين لم يكن لديهم أي تحكم قالوا إنه كان لديهم تحكم بنسبة ٣٥٪. كان المكتئبون أشد حزناً ولكن –باختصار– أكثر حكمة من غير المكتئبين.

وسرعان ما تلى ذلك دليل أكثر تأكيداً للواقعية الاكتئابية. إن المكتئبين يحكمون بدقة على قدراتهم، بينما يظن السعداء أنهم أكثر قدرة مما يظنهم الآخرون. ٨٠٪ من الرجال الأمريكيين يظنون أنهم في النصف الأعلى من المهارات الاجتماعية وغالبية العمال يقدرون أداءهم في العمل بأنه فوق المتوسط، وغالبية راكبي الدراجات البخارية (حتى هؤلاء الذين تعرضوا للحوادث) يحكمون على قيادتهم بأنها آمنة بصورة أعلى من المتوسط.

السعداء يتذكرون أحداثاً سعيدة أكثر مما حدث بالفعل، وينسون العديد من الأحداث السيئة. وفي المقابل فإن المكتئبين يتذكرون كليهما بدقة. السعداء غير متوازنين في معتقداتهم عن النجاح والفشل: فلو كان ما حققوه نجاحاً فإنه سيستمر للأبد وسينجحون في كل شيء، وإن كان هناك فشل، فقد تسببوا فيه وسيذهب سريعاً، والفشل هو مجرد شيء صغير تافه. وبالمقارنة، فإن المكتئبين يقيمون النجاح والفشل بإنصاف.

وهذا بالفعل ما يجعل السعداء يبدون فارغي العقل. ولكن حقيقة نتائج أبحاث الواقعية الاكتئابية تناقش بسخونة الآن، وهي معززة بعدد مناسب من الإخفاقات عند تكرارها. وفوق هذا، فإن ليزا أسبينول وأستاذة جامعة يوتاه التي فازت بجائزة تمبليتون الثانية عام ٢٠٠٠)، قامت بتجميع دلائل مؤثرة على أنه عند اتخاذ قرارات مهمة في الحياة فإن السعداء قد يكونون أكثر ذكاءً من التعساء. فلقد قدمت لعلمائها معلومات مخيفة ومهددة للصحة- مقالات عن العلاقة بين الكافيين وسرطان الثدي لدى محتسي القهوة، أو بين السمرة والورم القتاميني بالنسبة لعشاق الشمس. إن عملاء أسبينول كانوا مقسمين لسعداء وتعساء (سواء عن طريق اختبار التفاؤل، أو عن طريق تجربة إيجابية مثل تذكر القيام بفعل طيب، وذلك قبل أن تسلمهم المادة ليقرءوها)، ثم تسأل بعد مضي أسبوع عما يتذكرونه من المخاطر الصحية. فظهر أن السعداء قد تذكروا المعلومات السلبية واعتبروها مقنعة أكثر من التعساء.

وحل الجدل الدائر حول النوع الأكثر ذكاءً وحكمة، قد يكون كالتالي: في الأحداث العادية يعتمد السعداء على خبراتهم السابقة الإيجابية والحقيقية والمجربة، بينما يكون الأقل سعادة أكثر تشككاً. وحتى لو أن ضوءاً بدا صعب التحكم فيه لمدة عشر دقائق، فإن السعداء يفترضون من خبراتهم السابقة أن الأمور سوف تسير، وأنهم في وقت ما سيكون لهم بعض التحكم. وعليه كانت نسبة الـ ٣٥٪ التي تحدثنا عنها من قبل، وذلك حتى لو أن الضوء الأخضر كان بالفعل لا يمكن التحكم فيه. وعندما تكون الأحداث خطيرة ("ثلاثة أقداح من القهوة تزيد مخاطر إصابتك بسرطان الثدي")، فإن السعداء يغيرون خططهم عن رضا ويتبنون إطاراً ذهنياً متشككاً وتحليلياً.

هناك احتمال مثير وله دلالات ثرية يمكن أن يجمع كل هذه النتائج البحثية: المزاج الإيجابي يوجهنا لطريقة تفكير مختلفة تماماً عن تلك الخاصة بالمزاج السلبي. لقد لاحظت على مدار ثلاثين عاماً من اجتماعات الكلية بقسم علم النفس -والتي تعقد في حجرة رمادية كئيبة بلا نوافذ وممتلئة بنكدين غير مرتين- أن المزاج العام يقع في الجانب البارد. ويبدو أن هذا يجعلنا نقاداً بدرجة عالية. فعندما نجتمع لمناقشة أي من المتقدمين الراغبين العديدين لوظيفة أستاذ، كثيراً ما كنا ننتهي إلى عدم تعيين أحد، وبدلاً من ذلك كنا نتصيد كل خطأ يرتكبه أي من المتقدمين. وعلى مدار ثلاثين عاماً صوتنا ضد العديد من الشباب الذين نموا مؤخراً وأصبحوا علماء نفس سباقين ممتازين ومن علامات عالم علم النفس.

لذا فإن المزاج السلبي البارد ينشط نمط المحطات القتالية في التفكير: إن موضوع اليوم هو التركيز على ما هو خطأ وتنحيته. والمزاج الإيجابي بالمقارنة، يدفع الناس إلى طريقة تفكير مبدعة ومتسامحة وبناءة وكريمة وغير دفاعية. هذه الطريقة في التفكير تستهدف اكتشاف ما

هو صحيح وليس ما هو خطأ. ولا تخرج عن طريقها لتتبع الخطايا والنقائص ولكن تركز على الفضائل وربما أيضاً تحدث في جزء آخر من المخ ولديها كيمياء عصبية مختلفة عن التفكير بحالة المزاج السلبي.

اختر هدفك وشكل مزاجك ليلائم المهمة التي بين يديك. وإليك أمثلة من المهام التي تتطلب عادة تفكيراً ناقداً: أن تلتحق بامتحانات التخرج، أو أن تحسب ضرائب الدخل، أو أن تقرر من تفصل من الموظفين، أو التعامل مع رفض عاطفي متكرر، أو الإعداد لفحص رسمي للحسابات التجارية، أو مراجعة مخطوطة، أو اتخاذ قرارات مصيرية في رياضة تنافسية، أو اختيار الكلية التي تلتحق بها. إن تأدية تلك المهام في أيام مطيرة، على كرسي مستقيم الظهر، وفي حجرة هادئة مدهونة كحجرات المعاهد، مع الاستغراق الكامل، والحزن أو شبه ذلك لن يميتك، وإنما قد يجعل قراراتك أكثر دقة.

وفي المقابل: العديد من مهام الحياة تتطلب تفكيراً مبدعاً وكريماً ومتسامحاً: التخطيط لحملة مبيعات، واكتشاف وسائل لزيادة الحب في حياتك، ودخول مجال جديد للعمل، واتخاذ قرار إن كنت ستتزوج شخصاً ما، والتفكير في الهوايات والرياضات غير التنافسية، والكتابة الإبداعية. قم بإنجاز هذه المهام في ظروف تحسن من مزاجك (مثلاً: كرسي مريح، مع موسيقى مناسبة، وفي دفء الشمس، والهواء الطلق). ولو أمكن، أحط نفسك بأناس تثق بأنهم غير أنانيين ولديهم نوايا طيبة.

## بناء الموارد البدنية

المشاعر الإيجابية عالية الطاقة مثل المرح تجعل الناس يلعبون، واللعب متضمن بعمق في بناء الموارد البدنية. إن لعب صغار السناجب يتطلب أن تعدو بسرعة، وتقفز في الهواء، وتغير اتجاهها في الهواء ثم تهبط وتندفع لاتجاه الجديد. والقرود الصغيرة عندما تلعب تعدو مباشرة لأشجار مرنة بما يكفي لردها للاتجاه المضاد. كلتا الطريقتين يستخدمهما كبار النوعين السابقين من الحيوانات للهرب من الافتراس. ولا يمكن مقاومة النظر للعب عموماً على أنه بناء للعضلات واللياقة القلبية وممارسة من شأنها تحسين الهرب من الافتراس، بالإضافة إلى إتقان القتال والصيد والغزل.

إن الصحة وطول العمر دلالات جيدة على المخزون البدني، وهناك دلائل مباشرة على أن المشاعر الإيجابية تتنبأ بالصحة وطول العمر. في أكبر دراسة حتى اليوم، ٢٢٨٢ أمريكي مكسيكي من الجنوب الغربي للولايات المتحدة وعمرهم ٦٥ عاماً أو أكثر قدم لهم حزمة من

الاختبارات الديموجرافية والانفعالية ثم تمت متابعتهم على مدار عامين. المشاعر الإيجابية تنبأت بقوة بمن عاش ومن مات بالإضافة للعجز. وبعد تثبيت عوامل السن، والدخل، والتعليم، والوزن، والتدخين، وتناول الكحوليات، والرض، وجد الباحثون أن السعداء نسبة موتهم تقل للنصف وكذلك نسبة عجزهم. إن المشاعر الإيجابية تحمي الأشخاص أيضاً من هجوم الشيخوخة. ولعلك تتذكر أن الراهبات المبتدئات اللاتي كتبن سيرتهن السعيدة عندما كنا في العشرينات عشن حياة أطول وأكثر صحة من زميلاتهن اللاتي كتبن سيرتهن خالية من المشاعر الإيجابية، وأيضاً المتفائلين في عيادة مايو الدراسية عاشوا أطول بصورة ملحوظة من المتشائمين.

والسعداء، فوق هذا، لديهم عادات صحية أفضل، وضغط أقل، وأجهزة مناعية أقوى من الأشخاص الأقل سعادة. وعندما تجمع كل هذا مع نتائج أسبينول البحثية التي تقول بأن السعداء يبحثون ويتفهمون أكثر المعلومات الخاصة بالمخاطر التي تحيق بالصحة، فإن كل هذا يصنع صورة واضحة تدل على أن السعادة تطيل العمر وتحسن الصحة.

## الإنتاجية

ربما كانت السمة الإنسانية الأكثر أهمية في بناء الوارد هي الإنتاجية في العمل (والمعروفة باسم "الإنجاز"). وعلى الرغم من أنه مستحيل تقريباً التحقق مما إذا كان الإشباع الوظيفي الأعلى يجعل الإنسان أسعد أو أن استعداد الإنسان لأن يكون سعيداً يجعله أكثر رضا عن عمله، فإنه من غير المثير للدهشة أن السعداء أكثر رضا بصورة ملحوظة عن وظائفهم ممن هم أقل سعادة. إلا أن الأبحاث تشير لأن المزيد من السعادة يسبب بالفعل إنتاجية أكثر ودخلاً أعلى. إحدى الدراسات قامت بقياس قدرة المشاعر الإيجابية لـ ٢٧٢ موظفاً، ثم تابعت أداءهم الوظيفي على مدار الثمانية عشر شهراً التالية. حصل السعداء على تقييمات أفضل من جانب رؤسائهم، وكذلك رواتب أعلى. وفي دراسة على نطاق واسع للشباب الاسترالي على مدار خمسة عشر عاماً، كان توقع التوظيف المربح والدخل الأعلى مع السعادة أكثر احتمالية. وفي محاولة لتحديد ما إذا كانت السعادة تأتي أولاً أم الإنتاجية (وذلك عن طريق إحداث السعادة عن طريق التجارب ومن ثم دراسة الأداء فيما بعد)، ظهر أن الناضجين والأطفال الذين تم وضعهم في حالات طيبة اختاروا أهدافاً أعلى، وكان أداؤهم أفضل، واستمروا لوقت أطول في مهام معملية.

## عندما تحدث الأشياء السيئة للسعداء

أفضل السمات التي يتمتع بها السعداء من أجل بناء الموارد البدنية هي جودة التعامل مع الأحداث الصعبة. كم تستطيع أن تحتفظ بيدك في وعاء من الماء المثلج؟ متوسط الوقت قبل أن يتفاقم الألم هو ستون إلى تسعين ثانية. ريك شنايدر، أستاذ بجامعة كانساس وأحد آباء علم النفس الإيجابي استخدم هذه التجربة في برنامج "صباح الخير يا أمريكا" لإظهار تأثير المشاعر الإيجابية للتكيف مع الشدائد. في البداية أجرى اختباراً للمشاعر الإيجابية على مجموعة العاملين المعتادين، وتفوق تشارلز جيبسون على الجميع بفارق كبير. ثم وضع كل فرد من العاملين يده في الماء المثلج. وسحب الجميع أيديهم قبل مرور التسعين ثانية فيما عدا جيبسون. ظل جيبسون واضعاً يده في الوعاء وهو مبتسم حتى قطع إعلان تجاري البرنامج.

السعداء ليس فقط يحتملون الألم أكثر من غيرهم أو يتخذون احتياطات صحية وأمنية أكثر من غيرهم عندما يتهددون، ولكن المشاعر الإيجابية تلغي المشاعر السلبية أيضاً لديهم. عرضت باربارا فردريكسون على الطلبة مشهداً من فيلم The Edge وفيه يعلو رجل فوق إفريز مرتفع يحيط بالمبنى، وفي لحظة ما فقد تماسكه وسقط وسط الشارع. كانت دقات قلب الطلبة وهي تراقب المشهد ترتفع بشدة. وبعد مشاهدة هذا مباشرة، عرض للطلبة أحد أربعة مشاهد فيلمية أخرى: Waves والذي شحنهم بالرضا، و Puppy الذي شحنهم بالمتعة، و Sticks الذي لم يمنحهم أية انفعالات، و Cry الذي شحنهم بالحزن. خفف فيلما Puppy و Waves خفقان القلوب، بينما Cry جعل خفقات القلب المتسارعة تزداد سرعة.

## بناء الموارد الاجتماعية

في عمر سبعة أسابيع، بدأت طفلتي الصغرى كارلي ديلان أولى خطواتها في رقصة التطور. فبينما كانت ترضع من ثدي والدتها أخذت كارلي وقفات متكررة لتنظر لها وتبتسم. وأشرقت ماندي لها وضحكت، وتقليداً انفجرت كاري في ابتسامة أكبر. عندما يتم الرقص برشاقة وبراعة، تتكون أواصر قوية من الحب بين الطرفين (أو كما أسماها علماء السلوك الحيواني، متجنبين كل المصطلحات الذاتية: "الارتباط الآمن"). الأطفال الذين يشعرون بالارتباط الآمن ينمون بحيث يتفوقون على أقرانهم في كل منحى تم قياسه تقريباً، بما في ذلك الإصرار، وحل المشاكل، والاستقلال، والاكتشاف، والحماس. إن استثمار المشاعر الإيجابية وحسن التعبير عنها ليس هو جوهر الحب الذي يربط بين الأم ووليدها فحسب وإنما هو تقريباً كل أنواع الحب والصداقة. دائماً ما أشعر بالدهشة عندما أتذكر أن أقرب أصدقائي ليسوا علماء نفس

مثلي (على الرغم من القدر الكبير المشترك من التعاطف، والوقت الذي نقضيه معاً، والخلفية المشتركة) ولا حتى من المفكرين، ولكنهم هؤلاء الأشخاص الذين ألعب معهم البريدج والكرة الطائرة.

إن الاستثناء يثبت القاعدة هنا. هناك شلل مأساوي يصيب الوجه ويسمى عرض موبيوس ويجعل ضحيته عديم القدرة على الابتسام. والأفراد المولودون بهذا العيب لا يستطيعون إظهار المشاعر الإيجابية بوجوههم، وعليه فإنهم يستجيبون للحوار الودي بوجه جامد مرتبك ولديهم صعوبة شديدة في أن يكونوا حتى صداقات عابرة ويحتفظوا بها. فعندما يحدث تتابع الشعور بشعور إيجابي، والتعبير عنه، وإحداث شعور إيجابي في شخص آخر، وتنحرف الاستجابة له، فإن التناغم الذي يدعم الحب والصداقة ينقطع.

ركزت الدراسات النفسية الروتينية على الحزن، درست أكثر الناس اكتئاباً، أو توتراً، أو غضباً وسألت عن أساليب حياتهم وشخصياتهم. ولقد قمت بمثل هذه الدراسات لمدة عقدين من الزمن، ومؤخراً، قررت أنا وإد دينر أن نقوم بالعكس ونركز على أساليب حياة وشخصيات أكثر الناس سعادة. أخذنا عينة غير منتقاة من ٢٢٢ طالباً جامعياً وقمنا بقياس السعادة بدقة باستخدام ستة مؤشرات مختلفة، ثم ركزنا على أسعد ١٠٪. هؤلاء السعداء جداً كانوا يختلفون بصورة ملحوظة عن عامة الناس وعن التعساء من الناس بشكل رئيسي في أنهم يعيشون حياة اجتماعية غنية ومشبعة. الأشخاص الذين يشعرون بقدر كبير من السعادة يقضون أقل وقت وحدهم (ويعيشون غالبية الوقت وسط الناس)، وهم يقدرون بصورة عالية العلاقات الجيدة، وكذلك يقدرهم أصدقاؤهم. كل الاثنين وعشرين فرداً من مجموعة السعداء ماعدا شخص واحد، ذكروا أن لهم شريكاً عاطفياً. المجموعة السعيدة جداً كان لديهم مال أكثر قليلاً ولكنهم لم يعيشوا أحداثاً سلبية أو إيجابية مختلفة ولم يختلفوا في مقدار النوم، ومتابعة التليفزيون، والرياضة، والتدخين، أو الأنشطة الدينية. العديد من الدراسات الأخرى أظهرت أن السعداء لديهم أصدقاء عابرون أكثر، وكذلك أصدقاء حميمون أكثر، وهم على الأغلب متزوجون وأكثر انغماساً في نشاطات جماعية من الأشخاص غير السعداء.

يتمتع الأشخاص السعداء بالإيثار. قبل أن أرى النتائج كنت أظن أن غير السعداء من الناس سوف يكونون أكثر إيثاراً وذلك توحداً مع المعاناة التي يعرفونها جيداً. ولذا اندهشت عندما أظهرت النتائج أن السعداء كانوا أكثر ميلاً لإظهار المزاج الجيد ومساعدة الآخرين. في المعمل، الأطفال والناضجون الذين تم جعلهم سعداء أظهروا تعاطفاً أكثر وكانوا راغبين في منح

الكثير من الأموال للمحتاجين. عندما نكون سعداء، نكون أقل تركيزاً على أنفسنا، ونحب الآخرين أكثر ونريد أن نشرك الآخرين في سعادتنا حتى الغرباء منهم. وعندما نكون محبطين، نصبح متشككين، وننطوي على أنفسنا، ونركز بصورة دفاعية على احتياجاتنا. إن السعي لأن نكون الأول هو إحدى علامات الحزن وليس السعادة.

## السعادة والفوز المشترك: إعادة النظر في التطور

أقنعتني نظرية باربارا فردريكسون وكل هذه الدراسات تماماً أن الأمر يستحق المحاولة الجادة لإدخال المزيد من المشاعر الإيجابية إلى حياتي. ومثل العديد من أمثالي ممن يشغلون النصف البارد من التقسيم الإيجابي، منحت نفسي العذر بأن ما أشعر به لا يهم لأن الذي أقدره فعلاً هو التفاعل الناجح مع العالم. ولكن الإحساس بالمشاعر الإيجابية شيء مهم، ليس فقط لأنها مبهجة في حد ذاتها، ولكن لأنها تحقق تعاملاً أفضل مع العالم. إن صنع المزيد من المشاعر الإيجابية في حياتنا سوف يبني الصداقة، والحب، وصحة بدنية أفضل، وإنجازات أعظم. وتجيب نظرية فردريكسون أيضاً عن الأسئلة التي بدأت هذا الفصل: لماذا تشعرنا المشاعر الإيجابية بالسعادة؟ ولماذا نشعر بأي شيء على الإطلاق؟

إن البناء والتوسيع -وهذا يعني: النمو والتطور الإيجابي- هما السمتان المميزتان الرئيسيتان لواجهات فوز/فوز. في الوضع المثالي، تكون قراءة هذا الفصل مثالاً على مواقف فوز/فوز: فلو أنني أحسنت القيام بمهمتي، فإنني أنمو ذهنياً بكتابته، وكذلك أنت بقراءتك له. إن الحب، وكسب الأصدقاء، ورعاية الأطفال هي دائماً مواقف فوز/فوز ضخمة. كل تقدم تكنولوجي تقريباً (على سبيل المثال، ماكينة الطباعة، وزهرة الشاي المهجنة) هو تفاعل فوز/فوز. إن ماكينة الطباعة لم تخصم قيمة اقتصادية مساوية من أي شيء آخر، بل أحدثت انفجاراً في القيمة.

وهنا يكمن السبب المرجح للمشاعر. تماماً كما أن المشاعر السلبية هي نظام حسي ينبهك: "هناك خطر" ويخبرك بصورة لا تخطئ بأنك في موقف خسارة، فإن الجزء الشعوري من المشاعر الإيجابية هو أيضاً جزء حسي. إن المشاعر الإيجابية هي إشارة على النمو تخبرك بوجود موقف فوز/فوز محتمل. وعن طريق تنشيط مشاعر إيجابية منبسطة ومتسامحة وعقلية ومبدعة فإن المشاعر الإيجابية تزيد الفوائد الاجتماعية والفكرية والبدنية التي تنشأ.

الآن وقد اقتنعنا أنا وأنت بأن الأمر يستحق أن تجلب المزيد من السعادة لحياتك، فإن السؤال الملح هو: هل يمكن زيادة كم المشاعر الإيجابية في حياتنا؟ دعنا الآن نتحول إلى مناقشة هذا السؤال.

# ٤

# هل يمكن أن تجعل نفسك أكثر سعادة إلى الأبد؟

## وصفة السعادة

على الرغم من أن معظم الأبحاث التي يضمها هذا الكتاب تعتمد على الإحصائيات، فإن أي كتاب سهل الاستخدام في علم النفس بالنسبة للقارئ المتعلم العادي لابد وأن يحتوي على معادلة واحدة على الأقل. وإليك هنا المعادلة الوحيدة التي أطالبك بأن تفكر فيها:

س = ن + ظ + م

حيث "س" هي مستوى السعادة الدائم، و"ن" هي النطاق المحدد، و"ظ" هي ظروف حياتك، و"م" تمثل العوامل والمتغيرات التي تستطيع التحكم فيها.

وهذا الفصل يناقش جزء س = ن + ظ من هذه المعادلة. أما "م"، وهي الموضوع المنفرد الأكثر أهمية في علم النفس الإيجابي فهي موضوع الفصول ٥ و ٦ و ٧.

## س (مستوى السعادة الدائم)

من المهم أن تفرق بين سعادتك اللحظية ومستوى السعادة الدائم. إن السعادة اللحظية من السهل أن تزداد عن طريق أي عدد من المبهجات مثل الشيكولاتة، أو فيلم كوميدي، أو تربيتة

على الظهر، أو مديح، أو زهور أو بلوزة جديدة. هذا الفصل -وهذا الكتاب عموماً- ليس دليلاً لزيادة عدد دفعات السعادة العابرة في حياتك، فلا يوجد أحد أكثر خبرة في هذا الموضوع منك أنت. إن التحدي هو رفع مستوى السعادة الدائم المستمر ومجرد زيادة عدد دفعات المشاعر الإيجابية اللحظية لن يستطيع تحقيق هذا (لأسباب سوف تقرأ عنها بعد قليل). إن مقياس فورديس الذي تناولناه في الفصل السابق كان حول السعادة اللحظية، ولقد حان الوقت لقياس المستوى العام لسعادتك. ابتكرت المقياس التالي سونجا ليوبومرسكي، مساعدة أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا في ريفيرسايد.

## مقياس السعادة العامة

بالنسبة لكل من العبارات و/أو الأسئلة التالية، ضع دائرة حول الرقم الذي تشعر أنه الأكثر ملاءمة في التعبير عنك.

١. عموماً، أعتبر نفسي

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| لست سعيداً جداً | | | | | | سعيد جداً |

٢. بالمقارنة بكل زملائي، أعتبر نفسي

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| أقل سعادة | | | | | | أكثر سعادة |

٣. بعض الأشخاص عموماً سعداء جداً. إنهم يستمتعون بالحياة بصرف النظر عما يحدث، ويحصلون على أفضل ما في كل شيء. إلى أي مدى يعبر عنك هذا الوصف؟

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| مطلقاً | | | | | | لحد كبير |

٤. بعض الناس ليسوا سعداء إلى حد كبير بوجه عام. وبالرغم من أنهم ليسوا مكتئبين، فإنهم لا يبدون أبداً على نفس القدر من السعادة الذي يمكنهم أن يشعروا به. إلى أي مدى يعبر عنك هذا الوصف؟

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| لحد كبير | | | | | | مطلقاً |

كي تحسب الاختبار، اجمع إجاباتك عن الأسئلة ثم اقسمها على ٨. المتوسط للأمريكي الناضج هو ٤.٨. ثلثا الناس يحصلون على رقم ما بين ٣،٨ و ٥،٨.

عنوان هذا الفصل يبدو وكأنه سؤال خاص لك. قد تعتقد أنه من الممكن تحسين كل حالة شعورية وكل سمة شخصية عن طريق بذل جهد كاف. عندما بدأت دراسة علم النفس منذ أربعين عاماً مضت، كنت أيضاً أؤمن بذلك. وهذه القناعة بالمرونة الإنسانية الكاملة تحكمت في كل المجال. كان هناك ظن بأنه مع الاجتهاد الذاتي الكافي ومع إعادة تشكيل الظروف بصورة كافية، فإن كل علم نفس الإنسان يمكن أن يعاد صياغته للأحسن. وكل هذا تم تحطيمه بصورة لا يمكن علاجها في ثمانينيات القرن الماضي عندما ظهرت دراسة شخصيات التوائم والأطفال المتبنين. ظهر أن نفسيات التوائم المتماثلة أكثر تماثلاً بكثير من التوائم غير المتماثلة، وعلم نفس الأطفال المتبنين أظهر أنهم أكثر شبهاً لأهلهم البيولوجيين من أهلهم بالتبني. كل هذه الدراسات -التي وصلت الآن لمئات- غطت نقطة واحدة: ٥٠٪ تقريباً من سمات كل شخصية ظهر أنها راجعة للجينات الوراثية. ولكن التأثير الشديد للعوامل الوراثية لا يحدد مدى عدم قابلية السمة للتغيير. بعض السمات الوراثية الشديدة (مثل الميول الجنسية ووزن الجسم) لا تتغير كثيراً بينما سمات وراثية شديدة أخرى (مثل التشاؤم والخوف) تكون قابلة للتغيير بشدة.

## ن (النطاق المحدد): العوائق التي تحول دون أن تصبح أكثر سعادة

نصف نتائجك تقريباً في اختبارات السعادة يرجع إلى النتيجة التي كان والداك من الناحية البيولوجية سيحققانها لو أنهما أجروا نفس الاختبارات. هذا قد يعني أننا نرث موجهاً يدفعنا باتجاه مستوى معين من السعادة أو الحزن. لذا، على سبيل المثال، إذا كانت تأثيراتك الإيجابية منخفضة، فقد تشعر كثيراً بالدافع لأن تتجنب الاحتكاك الاجتماعي وأن تمضي وقتك وحدك. وكما سنرى لاحقاً، فإن السعداء اجتماعيون جداً، وهناك بعض الأسباب التي تجعلنا نعتقد أن سعادتهم سببها كثرة الإشباع الاجتماعي. لذا، فلو أنك لم تقاوم الدوافع الجينية الموجهة فقد تبقى مشاعر السعادة منخفضة لديك.

## ترموستات السعادة

روث هي أم وحيدة في حي هايدبارك في شيكاغو، كانت بحاجة إلى مزيد من الأمل في حياتها، وقد حصلت عليه بتكلفة زهيدة عن طريق شراء تذاكر يانصيب بقيمة خمسة دولارات من تذاكر يانصيب ولاية إلينوي كل أسبوع. كانت تحتاج جرعات دورية من الأمل لأن مزاجها المعتاد كان منخفضاً، فلو أنها كانت تستطيع تحمل تكلفة محلل نفسي، لكان تشخيصها هو اكتئاب ثانوي. إن هذا الذعر الذي تعانيه لم يبدأ حين تركها زوجها منذ ثلاثة أعوام ليتزوج امرأة أخرى، ولكنه بدا كما لو كان موجوداً دائماً، على الأقل منذ المدرسة المتوسطة، منذ خمس وعشرين عاماً مضت.

ثم حدثت المعجزة: ربحت روث ٢٢ مليون دولار في يانصيب إلينوي. أنستها الفرحة نفسها. فتركت عملها –وكانت تلف الهدايا لدى متجر نيمان ماركوس– واشترت منزلاً ذا ثماني عشرة حجرة في إيفانستون، وملابس من فرساجي، وعربة جاجور زرقاء، وأصبحت قادرة على إرسال طفليها التوأم لمدرسة خاصة. ولكن وبا للغرابة، مع مرور العام، هبط مزاجها. وبنهاية العام، وعلى الرغم من غياب أي معوقات واضحة، شخص معالجها النفسي باهظ التكلفة حالتها على أنها اكتئاب مزمن.

القصص التي تشبه قصة روث جعلت علماء النفس يتساءلون ما إذا كان كل منا لديه مدى شخصي محدد للسعادة؛ مستوى محدد وموروث بدرجة كبيرة يعود إليه بلا تغيير. الخبر السيئ هو أن هذا المدى المحدد يسحب السعادة لأسفل حيث مستواها المعتاد مثل الترموستات تماماً وذلك عندما يصادفنا الكثير من الحظ الطيب. إن دراسة دقيقة لـ ٢٢ شخصاً ممن ربحوا اليانصيب توصلت إلى أنهم عادوا إلى مستوى سعادتهم الأصلي مع مرور الوقت، بحيث لم يعودوا أكثر سعادة من ٢٢ شخصاً عادياً آخر تمت مقارنتهم بهم. ولكن الخبر الطيب هو أنه بعد أن نواجه المحن والحزن فإن الترموستات يجتهد ليخلصنا من تعاستنا أيضاً. في الواقع، إن الاكتئاب دائماً وأبداً مرحلي، مع شفاء يتحقق خلال عدة أشهر من العلاج، وحتى الأفراد الذين يصبحون مشلولين من جراء حادثة للحبل الشوكي سرعان ما يبدءون في التكيف مع قدراتهم المحددة كثيراً وخلال ثمانية أسابيع فإنهم يسجلون مشاعر إيجابية أكثر من السلبية. وخلال عدة أعوام فإن سعادتهم بوجه عام تقل قليلاً عن الأفراد غير المشلولين. ومن بين الأشخاص المصابين بالشلل الرباعي، وجد أن ٨٤٪ منهم يعتبرون حياتهم متوسطة أو فوق المتوسط. هذه النتائج تلائم فكرة أن كلاً منا لديه مدى شخصي محدد المستوى من المشاعر الإيجابية والسلبية. وهذا المدى قد يمثل الجزء الوراثي بالنسبة للسعادة عموماً.

## طاحونة المتعة

عائق آخر أمام رفع مستوى سعادتك هو "طاحونة المتعة" والتي تتسبب في أنك بسرعة وبلا مقاومة تتكيف مع الأشياء الطبيعية وتسلم بها. وكلما امتلكت المزيد من الممتلكات المادية والإنجازات، زادت توقعاتك. إن الاحتياجات والأشياء التي بذلت جهداً كبيراً من أجل تحقيقها لم تعد تسعدك، إنك تحتاج لشيء أفضل لدفع مستوى سعادتك لأعلى ما يصل إليه مداك المحدد. ولكن بمجرد أن تحصل على الإنجاز التالي، سرعان ما تعتاده وتتكيف معه وهكذا. وللأسف، فإن هناك دلائل كثيرة على صحة فكرة هذه الطاحونة.

لو لم تكن هناك طاحونة، فإن الأشخاص الذين لديهم أشياء طيبة كثيرة في الحياة سوف يكونون أكثر سعادة بوجه عام من الأقل حظاً. ولكن الأقل حظاً، بشكل عام، يتمتعون بنفس قدر سعادة الأكثر حظاً. إن الأشياء الجميلة والإنجازات العالية -كما أثبتت الدراسات- ليست لها قدرة كبيرة على الإطلاق على زيادة السعادة بشكل دائم مستمر:

- في أقل من ثلاثة أشهر، تفقد الأحداث الرئيسية (مثل الفصل من العمل، أو الترقي) أثرها على مستوى السعادة.
- الثروة، والتي تجلب بكل تأكيد مقتنيات أكثر في أعقابها، لها تأثير ضعيف بصورة مدهشة على مستوى السعادة. إن الأغنياء أسعد بقدر ضئيل فحسب من الفقراء.
- الدخل الحقيقي قد ارتفع بشكل كبير في الدول الغنية خلال النصف قرن الأخير، ولكن مستوى الرضا عن الحياة أصبح فاتراً تماماً في الولايات المتحدة ومعظم الدول الأخرى الغنية.
- التغيرات الأخيرة في راتب فرد تتنبأ بتحقق الرضا الوظيفي، ولكن المستويات متوسطة الأجور لا تفعل.
- الجاذبية المظهرية (والتي مثلها مثل الثروة، تجلب معها العديد من المميزات) ليس لها تأثير كبير على الإطلاق على السعادة.
- الصحة البدنية، وربما الأكثر قيمة من كل الموارد، لا يكاد يكون لها دخل بالسعادة.

ولكن هناك حدود للتكيف. هناك بعض الأحداث السيئة والتي لا يمكن أن نعتادها، أو يمكننا التكيف معها ببطء شديد. وفاة طفل أو زوج في حادث سيارة هو أحد الأمثلة. فبعد مرور أربع إلى سبع سنوات على مثل هذه الأحداث، فإن الأشخاص يكونون أكثر اكتئاباً وتعاسة وليس

أكثر تماسكاً. إن الرعاية العائلية لمرضى ألزهايمر تظهر اضمحلال السعادة الذاتية مع مرور الوقت، والأشخاص في الدول الفقيرة جداً مثل الهند ونيجيريا يسجلون سعادة أقل كثيراً من الأشخاص في الدول الأغنى، على الرغم من أن الفقر قد استمر هناك لقرون من الزمن.

إن متغيرات النطاق المحدد (الوجه الجيني، وطاحونة المتعة، والنطاق المحدد) كلها معاً تميل للحفاظ على مستوى سعادتك بدون زيادة. ولكن هناك قوتان أخريتان ترفعان بالفعل من مستوى السعادة هما "ظ" التي هي ظروف الحياة، و"م" التي هي التغيرات التي تستطيع التحكم فيها.

## ظ (ظروف الحياة)

الخبر الطيب بشأن ظروف الحياة هو أن بعضها يغير بالفعل السعادة للأحسن. ولكن الخبر السيئ هو أن تغيير هذه الظروف عادة ما يكون غير عملي ومكلف. وقبل أن أعرض كيف أن ظروف الحياة تؤثر على السعادة، أرجوك أن تدون رأيك حول الأسئلة التالية.

١. ما نسبة الأشخاص الذين يصابون بالاكتئاب المرضي على مدى حياتهم؟ ــــــ

٢. ما نسبة الأشخاص الذين يشيرون إلى مستوى رضا عن الحياة فوق المتوسط؟ ــــــ

٣. ما نسبة المرضى العقليين الذين يسجلون توازناً انفعالياً إيجابياً (مشاعر إيجابية أكثر من المشاعر السلبية)؟ ــــــ

٤. أي الجماعات التالية يسجل توازناً انفعالياً سلبياً (مشاعر سلبية أكثر من الإيجابية)؟

الأمريكان الأفارقة الفقراء ــــــ

الرجال العاطلون ــــــ

كبار السن ــــــ

المعوقون إعاقات شديدة ومتعددة ــــــ

الأرجح أنك قد أخطأت تماماً في تقدير مدى سعادة الناس (أنا فعلت ذلك). إن الأمريكان الناضجين الذين أجابوا عن هذه الأسئلة يعتقد غالبيتهم أن انتشار الاكتئاب المرضي نسبته ٤٩٪ (وهي فعلياً ما بين ٨٪ و ١٨٪)، وأن ٥٦٪ فقط من الأمريكان يسجلون رضا إيجابياً

عن الحياة (والواقع هو ٨٣٪)، وأن ٣٣٪ فقط من المرضى المقليين يسجلون مشاعر إيجابية أكثر من المشاعر السلبية (هي بالفعل ٥٧٪). كل المجموعات الأربعة المذكورة سجلت الأغلبية العظمى منهم أنهم سعداء، إلا ٨٣٪ من الناضجين خمنوا العكس بالنسبة للأمريكان الأفارقة الفقراء، و١٠٠٪ خمنوا نفس الشيء بالنسبة للعاطلين. ونسبة ٣٨٪ و ٢٤٪ بالترتيب فقط، خمنوا أن أكثر الناس تقدماً في العمر وأن المعوقين إعاقات متعددة سجلوا توازناً متمياً إيجابياً. وخلاصة الدرس أن معظم الأمريكان بغض النظر عن الظروف الحيادية، يقولون: إنهم سعداء، ولكن في ذات الوقت فإنهم وبصورة ملحوظة يبخسون سعادة الأمريكان الآخرين.

في بداية بحث جاد عن السعادة في عام ١٩٦٧، راجع وارنر ويلسون ما كان معلوماً آنذاك. وقد أخبر عالم علم النفس أن السعداء جميعاً من الفئات التالية:

- أصحاب الرواتب الجيدة
- المتزوجون
- الشباب
- الأصحاء
- الحاصلون على تعليم جيد
- من الجنسين
- من كل مستويات الذكاء
- المتدينون

نصف هذا التصنيف اتضح أنه خاطئ، ولكن نصفه صواب. وسأقوم الآن بمراجعة ما تم اكتشافه خلال الخمسة وثلاثين عاماً الماضية عن مدى تأثير الظروف الخارجية على السعادة. البعض منها مدهش.

## المال

"كنت غنية، وكنت فقيرة. أفضل أن أكون غنية"

– صوفي تاكر

"المال لا يشتري السعادة"

– قول مأثور

كل من هذين الاقتباسين اللذين يبدوان متناقضين ظهر أنه صحيح، وهناك كم هائل من المعلومات حول تأثير الثروة والفقر على السعادة. على المستوى الواسع، قارن الباحثون متوسط الرخاء الذاتي للأشخاص الذين يعيشون في دول غنية، وأولئك الذين يعيشون في دول فقيرة. وما هو السؤال عن الرضا عن الحياة والذي أجاب عنه على الأقل ألف شخص من أربعين دولة، أجب عنه الآن من فضلك:

على مقياس متدرج من ١ (غير راض) إلى ١٠ (راض)، ما مدى رضاك عن حياتك ككل هذه الأيام؟ ———

الجدول التالي يقارن متوسط مستوى الرضا في الإجابة عن هذا السؤال بالمقارنة بالقوة الشرائية النسبية لكل دولة (١٠٠= الولايات المتحدة).

| الدولة | الرضا عن الحياة | القوة الشرائية |
|---|---|---|
| بلغاريا | ٥,٠٣ | ٢٢ |
| روسيا | ٥,٣٧ | ٢٧ |
| بيلاروس | ٥,٥٢ | ٣٠ |
| لاتفيا | ٥,٧٠ | ٢٠ |
| رومانيا | ٥,٨٨ | ١٢ |
| إستونيا | ٦ | ٢٧ |
| ليتوانيا | ٦,٠١ | ١٦ |
| هولندا | ٦,٠٣ | ٢٥ |
| تركيا | ٦,٤١ | ٢٢ |
| اليابان | ٦,٥٣ | ٨٧ |
| نيجيريا | ٦,٥٩ | ٦ |
| كوريا الجنوبية | ٦,٦٩ | ٣٩ |
| الهند | ٦,٧٠ | ٥ |
| البرتغال | ٧,٠٧ | ٤٤ |
| إسبانيا | ٧,١٥ | ٥٧ |
| ألمانيا | ٧,٢٢ | ٨٩ |

| | | |
|---|---|---|
| الأرجنتين | ٧,٢٥ | ٢٥ |
| جمهورية الصين الشعبية | ٧,٢٩ | ٩ |
| إيطاليا | ٧,٣٠ | ٧٧ |
| البرازيل | ٧,٣٨ | ٢٣ |
| شيلي | ٧,٥٥ | ٣٥ |
| النرويج | ٧,٦٨ | ٧٨ |
| فنلندا | ٧,٦٨ | ٦٩ |
| الولايات المتحدة الأمريكية | ٧,٧٣ | ١٠٠ |
| نيوزيلاندا | ٧,٧٧ | ٧٦ |
| أيرلندا | ٧,٨٨ | ٥٢ |
| كندا | ٧,٨٩ | ٨٥ |
| الدانمارك | ٨,١٦ | ٨١ |
| سويسرا | ٨,٣٦ | ٩٦ |

هذا المسح الدولي والذي شمل عشرات الآلاف من البالغين، يوضح نقاطاً عدة. أولاً: صوفي تاكر كانت محقة جزئياً: فعموماً القدرة الشرائية للدولة ومتوسط الرضا عن الحياة يتجهان بقوة في نفس الاتجاه العام. وبمجرد أن يتجاوز الناتج الكلي للفرد ٨٠٠٠ دولار، فإن العلاقة تختفي، فإضافة الثروات لا تجلب المزيد من الرضا عن الحياة. لذا فإن السويسريين الأثرياء أسعد من البلغاريين الفقراء، ولكن الأمر لا يكاد يذكر بالنسبة إذا كان الشخص أيرلندياً، أو إيطالياً، أو نرويجياً، أو أمريكياً.

وهناك العديد من الاستثناءات أيضاً للربط بين الثروة والرضا عن الحياة: البرازيل، والصين، والأرجنتين أعلى كثيراً في الرضا عن الحياة مما هو متوقع بالنسبة لثرائهم. والاتحاد السوفيتي السابق أقل رضا عن الحياة مما هو متوقع بالنسبة لثرائهم تماماً مثل اليابانيين. إن القيم الثقافية للبرازيل والأرجنتين والقيم السياسية للصين ربما تعضد المشاعر الإيجابية، والخروج الصعب من الشيوعية (مع ما صاحبه من تردي الصحة وتخبط المجتمع) على الأرجح قلل من السعادة في شرق أوروبا. إن تفسير عدم رضا اليابانيين أكثر غموضاً، وبالإضافة إلى أفقر الدول -الصين، والهند، ونيجيريا- التي لديها رضا عن الحياة مرتفع كثيراً، فإن هذه المعلومات تخبرنا بأن المال لا يشتري السعادة بالضرورة. إن تغير القوة الشرائية عبر النصف قرن الماضي في الدول الغنية يحمل نفس الرسالة: إن القوة الشرائية الحقيقية قد زادت عن

الضعف في الولايات المتحدة، وفرنسا، واليابان، ولكن الرضا عن الحياة لم يتغير بمقدار ذرة.

إن المقارنة بين الدول يصعب حلها، حيث إن الدول الغنية لديها أيضاً ثقافة أعلى، وصحة أفضل، وتعليم أفضل، وحرية أكثر، وكذلك موارد مادية أكثر. لذا فإن المقارنة بين الأغنياء والفقراء داخل كل دولة يساعد في تحديد الأسباب، وهذه المعلومات أقرب إلى المقارنة التي تتصل بعملية اتخاذك لقراراتك. "هل المزيد من المال سيسعدني؟" ربما يكون هو السؤال الذي دوماً ما تسأله لنفسك بينما تغضب لأنك تريد أن تمضي وقتاً أكثر مع الأطفال بدلاً من قضاء مزيد من الوقت في المكتب أو لأنك تتوق لإجازة. في الدول الفقيرة جداً، حيث يهدد الفقر الحياة نفسها، يتنبأ الغنى بالفعل بمزيد من السعادة. ولكن في الدول الأغنى حيث لدى كل شخص تقريباً الحد الأساسي للأمان، فإن زيادة الثروة لها تأثير ضعيف على السعادة الشخصية. ففي الولايات المتحدة، الفقراء جداً أقل سعادة ولكن بمجرد أن يكون الشخص مستريحاً مادياً، فإن زيادة المال تضيف القليل أو لا تضيف للسعادة. وحتى الأشخاص الأكثر ثراءً -المائة الأغنى- أصحاب متوسط الدخل الصافي الذي يزيد عن ١٢٥ مليون دولار سعادتهم تزيد قليلاً فحسب عن الأمريكي المتوسط.

وماذا عن شديدي الفقر؟ العالم الهاري روبرت بيسوس دينر، ابن اثنين مميزين من باحثي السعادة، سافر وحده لآخر الأرض -إلى كالكوتا، وكينيا البدائية، ومدينة فرسنو في وسط كاليفورنيا، وجرين لاند في القطب الشمالي- ليبحث عن السعادة في أقل مناطق العالم سعادة. لقد حاور وأجرى اختبارات على ٣١ شخصاً من ساكني الأرصفة في كالكوتا حول رضاهم عن حياتهم.

الحس الطبيعي سيجعلنا نعتقد أن فقراء كالكوتا معدومو الرضا. ومن المدهش أن الأمر ليس كذلك. إن رضاهم العام عن حياتهم سلبي بصورة بسيطة (١,٩٣ على مؤشر من ١-٣)، أقل من طلبة جامعة كالكوتا (٢,٤٣)، ولكن في كثير من نواحي الحياة، رضاهم عال: الأخلاق (٢,٥٦)، والعائلة (٢,٥٠)، والأصدقاء (٢,٤٠)، والطعام (٢,٥٥)، إن أقل رضا لهم في مجال محدد وهو الدخل (٢,١٢).

عندما قارن بيسوس دينر سكان الأرصفة في كالكوتا بمشردي شوارع فرنسو، كاليفورنيا، اكتشف فروقاً واضحة لصالح الهند. فبين ٧٨ مشرداً، كان متوسط الرضا عن الحياة شديد الانخفاض (١,٢٩)، وهو منخفض بصورة ملحوظة عن سكان أرصفة كالكوتا (١,٦٠). وهناك مجالات محدودة يكون فيها الرضا معتدلاً مثل الذكاء (٢,٢٧)، والطعام (٢,١٤)، ولكن أكثرها

بعداً عن الرضا هو الدخل (١،١٥)، والأخلاق (١،٦٦)، والأصدقاء (١،٧٥)، والعائلة (١،٨٤)، والسكن (١،٣٧).

وعلى الرغم من أن هذه البيانات تعتمد على عينة صغيرة من الفقراء، فإنها بيانات مدهشة لا يمكن نبذها بسهولة. وعموماً فإن نتائج بيسوس دينر تقول إن الفقر المدقع هو مرض اجتماعي، وإن الناس الذين يعيشون في هذا الفقر لديهم شعور أقل بالسعادة عن الأكثر ثراءً. ولكن حتى في مواجهة المحن الشديدة والفقر المدقع، فإن هؤلاء الفقراء يجدون معظم حياتهم مقبولة (على الرغم من أن هذا صحيح بشكل أكبر بالنسبة لساكني أحياء الفقراء في كالكوتا عنه بالنسبة للأمريكان شديدي الفقر). ولو أن هذا صحيح، فإن هناك العديد من الأسباب للعمل على تقليل الفقر -بما فيها نقص الفرص، وارتفاع نسبة وفيات الأطفال، والمسكن والمطعم غير الصحي، والازدحام، ونقص الوظائف، أو الوظائف المنحطة- ولكن الرضا المنخفض عن الحياة ليس من بينها. هذا الصيف سافر روبرت للجزء الشمالي من جرين لاند لدراسة السعادة بين مجموعة من الإسكيمو.

مدى أهمية المال بالنسبة لك، وليس المال نفسه، هو ما يؤثر على سعادتك. تبدو المادية غير مثمرة: على كل مستويات الدخل الحقيقي، الأشخاص الذين يهمهم المال أكثر من أي هدف آخر أقل رضا عن دخلهم وعن حياتهم ككل على الرغم من أن سبب ذلك بالضبط غامض.

## الزواج

يلعن الزواج أحياناً باعتباره سلسلة وتقييداً وأحياناً يمتدح على أنه السعادة الدائمة. وكل من هذين الوصفين لا يصيب كبد الحقيقة بالضبط، ولكن عموماً فإن البيانات تساند الوصف الثاني أكثر من الأول. وعلى عكس المال، والذي له على الأكثر تأثير بسيط، فإن الزواج مرتبط بقوة بالسعادة. قام مركز البحوث للآراء القومية بإجراء مسح على ٣٥٠٠٠ أمريكي خلال الثلاثين عاماً الماضية؛ ٤٠٪ من المتزوجين قالوا: إنهم سعداء جداً، بينما ٢٤٪ من غير المتزوجين والمطلقين والمنفصلين والأرامل قالوا نفس الشيء. إن ميزة السعادة للمتزوجين تحمل تحكماً في السن والدخل، وهي صحيحة بصورة متساوية للرجل والمرأة. ولكن هناك أيضاً وجهة نظر لعبارة كيركجارد الساخرة (غير التحليلية): "علاقة طيبة أفضل من زواج سيئ" لأن الزيجات غير السعيدة تحط من السعادة: هؤلاء غير السعداء جداً في الزواج مستوى سعادتهم أقل من غير المتزوجين أو المطلقين.

وماذا يتبع علاقة السعادة بالزواج؟ هل عليك أن تحاول الزواج؟ تكون هذه نصيحة حكيمة لو أن الزواج يسبب السعادة بالفعل، وهي القصة المرضية التي يضمنها معظم باحثي الزواج. هناك احتمالان إضافيان، أن الأشخاص السعداء أقرب إلى أن يتزوجوا ويستمروا في زواجهم، أو أن متغيراً ثالثاً (مثل الوفاق أو الاجتماعية) يسبب المزيد من السعادة وفرصاً أكبر للزواج. فالمكتئبون على أية حال يميلون إلى الانعزال والتوتر والتركيز على الذات، ولذا فإنهم يكونون أقل قبولاً كشركاء. وفي رأيي، فمازال مجال البحث مفتوحاً فيما يتعلق بأسباب الحقيقة الثابتة التي تقول إن المتزوجين أكثر سعادة من غير المتزوجين.

## الحياة الاجتماعية

في دراستنا للأشخاص السعداء جداً، وجدنا -إد دينر وأنا- أن كل الأشخاص (ماعدا واحد) الذين ينتمون لنسبة العشرة بالمائة الأعلى سعادة كانوا مرتبطين عاطفياً. ولعلك تتذكر أن السعداء جداً يختلفون بصورة ملحوظة عن كل من متوسطي السعادة وغير السعداء في أنهم جميعهم يعيشون حياة اجتماعية غنية ومشبعة. إن السعداء جداً يمضون وقتاً أقل بمفردهم وغالبية الوقت مع الآخرين. وهم يعدون أنفسهم الأعلى في حسن العلاقات، وكذلك يعتبرهم أصدقاؤهم.

هذه النتائج وتلك الخاصة بالزواج والسعادة تشتركان في مميزاتهما وعيوبهما. إن الاجتماعية الزائدة للأشخاص السعداء قد تكون السبب في النتائج الخاصة بالزواج، فالأشخاص الأكثر اجتماعية (والذين يكونون سعداء من قبل) يكونون أميل للزواج. وفي كلتا الحالتين، من الصعب على كل حال فصل السبب عن النتيجة. لذا فإنه احتمال قوي أن حياة اجتماعية ثرية (وزواجاً مشبعاً) يمكن أن تجعلك أسعد. ولكن قد يكون الأمر أيضاً أن الأشخاص السعداء أصلاً يكونون محبوبين أكثر، ولذا يكون لديهم حياة اجتماعية أغنى ويكونون أقرب للزواج. أو أن يكون هناك متغير ثالث، مثل أن يكون الشخص أكثر انفتاحاً أو أن يكون محاوراً لبقاً فينجم عن هذا حياة اجتماعية غنية وسعادة أكثر.

## المشاعر السلبية

لكي تشعر بمشاعر إيجابية أكثر في حياتك، هل عليك أن تجاهد حتى تشعر بمشاعر سلبية أقل عن طريق تقليل الأحداث السيئة في حياتك؟ إن إجابة هذا السؤال مدهشة. على عكس الاعتقاد الشائع، فإن كونك أكثر تعاسة مما ينبغي لا يعني أنك لا يمكن أن تحصل على

الكثير من السرور أيضاً. هناك خطوط عديدة من أدلة قيمة تنفي وجود علاقة تبادلية بين المشاعر الإيجابية والسلبية.

نورمان برادبيرن هو أستاذ فخري مميز من جامعة شيكاغو، بدأ حياته العملية الطويلة بأن قام بمسح لآلاف الأمريكان حول الرضا عن الحياة وسأل عن تكرار المشاعر الجميلة وغير الجميلة، ولقد توقع أن يجد علاقة عكسية تماماً بينهما، أي أن يجد أن الأشخاص الذين يشعرون بمشاعر سلبية كثيرة يكونون هم هؤلاء الذين يشعرون بمشاعر إيجابية قليلة جداً والعكس بالعكس. وهذا لم يكن ما أظهرته النتائج على الإطلاق. وهذه النتائج تكررت عدة مرات.

هناك فقط علاقة سلبية معتدلة بين المشاعر الإيجابية والسلبية. وهذا يعني أنك إن كان لديك الكثير من المشاعر السلبية في حياتك، فقد يكون لديك مشاعر إيجابية أقل من المعتاد، ولكن ليس بالضرورة أن تعيش حياة خالية من السرور. وبالمثل لو كان لديك الكثير من المشاعر الإيجابية في حياتك فهذا يحميك بصورة معتدلة فقط من الأحزان.

ثم تلى ذلك دراسات للرجال في مقابل النساء. فلقد كان من المعروف تماماً أن النساء يشعرن بضعف ما يشعر به الرجال من الاكتئاب، وعموماً لديهن مشاعر سلبية أكثر. وعندما بدأ الباحثون ينظرون في المشاعر الإيجابية والفرع، اندهشوا إذ وجدوا أن النساء يشعرن بمشاعر إيجابية أكثر وبصورة ملحوظة -تتكرر أكثر وأعمق- من الرجال. إن الرجال، كما يقول لنا ستيفن كينج، مصنوعون من "تربة أكثر قوة وصلابة"، والنساء لديهن حيوات انفعالية حادة أكثر منهم. ولم يتم بعد حسم ما إذا كان منبع هذا الاختلاف بيولوجياً أو استعداد النساء الأكبر للحديث عن المشاعر (أو ربما الخبرات) القوية، ولكنه على أية حال يكشف عن علاقة عكسية.

إن الكلمة اليونانية القديمة Soteria تشير إلى سعادتنا الشديدة غير العقلانية، وهذه الكلمة عكس كلمة Phobia التي تعني الخوف الشديد غير المنطقي. ولكن كلمة Soteria التي تعني "الخلاص" مأخوذة من العيد الذي كان يقيمه اليونانيون بعد التحرر من الموت. لقد ظهر أن أعلى المسرات تتبع أحياناً تخلصنا من أسوأ مخاوفنا. إن السعادة بركوب عربة مسرعة، أو القيام بقفزة خطيرة، أو بمشاهدة فيلم رعب، أو حتى بالانخفاض المذهل في المرض العقلي أثناء الحروب دليل على هذا.

وعموماً، فإن العلاقة بين المشاعر السلبية والمشاعر الإيجابية ليست حتماً تضاد أقطاب. ما هي ولم هي كذلك، فتلك أشياء غير معروفة واكتشاف هذا هو أحد التحديات الحالية لعلم النفس الإيجابي.

## السن

كان الشباب يتنبئون دائماً بسعادة أكبر وذلك في بحث ويلسون المميز منذ خمسة وثلاثين عاماً مضت. ولم يعد الشباب الآن كما كان يظن عنهم فيما مضى، وعندما أمعن الباحثون النظر في البيانات، اختفت السعادة الضخمة للشباب في الماضي أيضاً. إن صورة كبار السن الزعجين الذين يشكون من كل شيء، لم تعد تلائم الواقع أيضاً. قامت دراسة موثوق بها لستين ألف ناضج من أربعين دولة بتقسيم السعادة إلى ثلاثة مكونات: الرضا عن الحياة، والتأثيرات السارة، والتأثيرات غير السارة. يزداد الرضا عن الحياة قليلاً مع تقدم العمر، والتأثيرات السارة تنخفض قليلاً، والتأثيرات السلبية لا تتغير. إن الذي يتغير مع تقدم السن هو كثافة مشاعرنا. فكل من الشعور بأنك "على قمة العالم" وأنك "في أعماق اليأس" يصبح أقل حدوثاً بتقدم السن والخبرة.

## الصحة

إنك تعتقد بالتأكيد أن الصحة هي مفتاح السعادة، لأن الصحة الجيدة عادة ما تعتبر أكثر الأشياء أهمية في حياة الناس. ولكن ظهر مع ذلك أن موضوع الصحة الجيدة لا يكاد يكون له علاقة بالسعادة، وما يهم حقاً هو رؤيتنا الشخصية لمدى صحتنا، وإنه لأمر مرتبط بقدرتنا على التكيف مع المحن حتى إننا نستطيع أن نجد وسيلة لتقييم صحتنا إيجابياً حتى ولو كنا في شدة المرض. إن زيارة الأطباء ودخول المستشفى لا تؤثر على الرضا عن الحياة، ولكن على التقدير الذاتي للصحة فحسب، وهذا بدوره يتأثر بالمشاعر السلبية. وحتى أصحاب الحالات السيئة من مرضى السرطان يختلفون قليلاً فقط في الرضا عموماً عن الحياة عن الأصحاء.

عندما يشتد المرض المعيق ويستمر طويلاً، فإن السعادة والرضا عن الحياة ينخفضان بالفعل ولكن ليس كثيراً كما تتوقع. إن الأفراد الذين يدخلون المستشفيات بمشكلة واحدة صحية مزمنة (مثل أمراض القلب)، يظهرون زيادة ملحوظة في السعادة على مدى العام التالي، ولكن سعادة الأفراد أصحاب المزيد من المشاكل الصحية تتداعى مع مرور الوقت. وعليه فإن الصحة المعتلة باعتدال لا تجلب التعاسة في بدايتها ولكن المرض الشديد يفعل.

## التعليم والمناخ والعرق والنوع

لقد جمعت هذه الظروف معاً لأن أيها للعجب لا يؤثر كثيراً في السعادة. وعلى الرغم من أن التعليم هو وسيلة لدخل أعلى فإنه ليس وسيلة لسعادة أعلى باستثناء فارق بسيط فقط وبين الأشخاص ذوي الدخل المنخفض فقط. وأيضاً لا يؤثر الذكاء على السعادة في أي من الاتجاهين. وبينما المناخ المشمس يقاوم تأثيرات الاضطرابات الوسمية (اكتئاب الشتاء مثلاً)، فإن مستوى السعادة لا يتغير مع الطقس. إن الأشخاص الذين يعانون من شتاء نبراسكا القارس يعتقدون أن سكان كاليفورنيا أكثر سعادة، ولكنهم مخطئون، فنحن نتكيف مع المناخ الجيد تماماً وبسرعة كبيرة. وعليه فحلمك بالسعادة على جزيرة استوائية لن يتحقق، على الأقل، ليس لأسباب مناخية.

العرق، في الولايات المتحدة الأمريكية مثلاً، ليس مرتبطاً بالسعادة بأية صورة متينة. وعلى الرغم من الأرقام الاقتصادية السيئة، فإن الأمريكان من أصول أفريقية وإسبانية معدلات الاكتئاب لديهم تقل بصورة ملحوظة عن القوقازيين، ولكن مستوى سعادتهم ليس أعلى من القوقازيين (ربما باستثناء كبار السن).

النوع، وكما قلت سابقاً، له علاقة رائعة بالمزاج. ففي درجة الانفعال المتوسطة، لا تختلف النساء عن الرجال، ولكن هذا لأن النساء أسعد وأتعس من الرجال.

## الدين

منذ عشرات السنين، بدأت البيانات حول التأثير النفسي الإيجابي للإيمان تقدم أدلة أقوى على أنه يفيد الناس في العيش بصورة أفضل. فالمتدينون أقل ميلاً لتعاطي المخدرات، وارتكاب الجرائم، والطلاق. وهم أيضاً أصح بدنياً وأطول عمراً. الأمهات المتدينات لأطفال معوقين يقاومون الاكتئاب بشكل أفضل، والمتدينون أقل انهياراً بعد الطلاق والبطالة والمرض والموت. وفي الواقع فإن البيانات تظهر دائماً أن المتدينين أسعد وأكثر رضا عن حياتهم من غير المتدينين.

إن العلاقة السببية بين الدين والصحة والحياة لصالح المجتمع ليست غامضة. فالعديد من الأديان تحرم المخدرات والجريمة والخيانة وتشجع الكرم والاعتدال والعمل الدءوب. إن الإيمان يولد الأمل في المستقبل ويصنع معنى للحياة.

واستناداً إلى أنه على الأغلب هناك مدى محدد لمستوى سعادتك الحالية العامة وهو غير متغير، فإن هذا الفصل يتساءل عن كيفية تغييرك لظروف حياتك حتى تعيش في أعلى جزء من هذا المدى. وحتى وقت قريب كانت الحكمة تقول إن السعداء هم الذين يكسبون جيداً، وهم المتزوجون، والشباب، والأصحاء، والمتعلمون جيداً، والمتدينون. وعليه قمت بمراجعة ما نعرفه عن منظومة الظروف الخارجية المتغيرة (ظ) والتي يمكن أن تؤثر على السعادة. وبإيجاز، إذا كنت تريد أن تزيد مستوى سعادتك بصورة دائمة عن طريق تغيير ظروف حياتك الخارجية فعليك أن تقوم بما يلي:

١. عش في دولة ديمقراطية غنية وليس في دولة فقيرة ديكتاتورية (هذا مؤثر قوي)
٢. تزوج (مؤثر قوي ولكنه ربما ليس سبباً)
٣. تجنب الأحداث السلبية والمشاعر السلبية (مؤثر معتدل فقط)
٤. كون شبكة علاقات اجتماعية غنية (مؤثر قوي ولكنه ربما ليس سبباً)
٥. كن متديناً (مؤثر قوي)

ولكن فيما يخص السعادة والرضا عن الحياة، فإنك لا يجب أن تهتم بالقيام بما يلي:

٦. كسب المزيد من المال (إن المال له تأثير ضعيف أو بلا تأثير عندما تصبح مستريحاً مادياً بما يكفي لشراء هذا الكتاب، وكلما كان الأشخاص ماديين كانوا أقل سعادة)
٧. أن تستمر بصحة جيدة (إن نظرتك لحالتك الصحية هي التي تؤثر وليست حالتك الصحية الفعلية)
٨. أن تحصل على أكبر قدر من العلم (ليس لهذا تأثير)
٩. أن تغير عرقك أو تنتقل إلى مناخ أكثر دفئاً (لا تأثير لهذا)

ولقد لاحظت دون شك أن العوامل التي تؤثر تتراوح بين التغيير المستحيل والتغيير غير المناسب. فحتى لو كنت تستطيع تغيير كل الظروف الخارجية السابق ذكرها، فهذا لن يفيدك كثيراً لأنها مجتمعة لا تمثل على الأغلب أكثر من ٨٪ إلى ١٥٪ من التفاوت في السعادة. والخبر الطيب جداً هو أن هناك العديد من الظروف الداخلية التي على الأغلب سوف تنجح معك. وعليه فسوف أتحول الآن إلى هذه المنظومة من التغيرات والتي تخضع أكثر لسيطرتك الطوعية.

فلو قررت أن تغيرها (واحذرك أن تغيير أي من هذه المتغيرات لن يتحقق بدون جهد حقيقي كبير)، فمن المتوقع أن يزيد مستوى سعادتك بشكل دائم.

# ٥

# الرضا عن الماضي

**هل** تستطيع أن تعيش في أعلى جزء من نطاق سعادتك المحدد؟ ما التغيرات (م) التي يمكن أن تصنع تغيراً دائماً وأفضل من مجرد السعي لمزيد من مناسبات المسرات اللحظية؟

المشاعر الإيجابية يمكن أن تكون متعلقة بالماضي، أو الحاضر، أو المستقبل. والمشاعر الإيجابية بالنسبة للمستقبل تضم التفاؤل، والأمل، والإيمان، والثقة. وتلك الخاصة بالحاضر تشتمل على السرور، والنشوة، والهدوء، والنشاط، والحماس، والمتعة و(الأكثر أهمية) التدفق؛ هذه المشاعر هي ما يعنيه الناس على الأغلب عندما يتحدثون عن "السعادة"، ولكن بصورة أضيق كثيراً. والمشاعر الإيجابية الخاصة بالماضي تضم الإشباع، والرضا، والقناعة، والفخر، والصفاء.

من الضروري أن تفهم أن هذه المعاني الثلاثة للمشاعر مختلفة وليست بالضرورة مرتبطة بقوة. فبينما من الأفضل أن تكون سعيداً بكل هذه المعاني، فإن هذا لا يحدث عادة. فمن الممكن أن تكون فخوراً وراضياً عن الماضي مثلاً، ولكنك تشعر بالمرارة في الحاضر والتشاؤم بشأن المستقبل. وبالمثل، من الممكن أن تكون لديك الكثير من المتع في الحاضر ولكنك تكون آسفاً على الماضي ويائساً من المستقبل. وعن طريق معرفتك بكل من الثلاثة أنواع المختلفة من السعادة، فإنك تستطيع توجيه مشاعرك باتجاه إيجابي بتغيير ما تشعر به تجاه الماضي، وما تفكر فيه بشأن المستقبل، وما تشعر به في الحاضر.

سأبدأ بالماضي. ابدأ بالقيام بهذا الاختبار، سواء من الكتاب أو على موقع الويب التالي www.authentichappiness.org، موقع الويب سوف يمنحك معلومات عن وضعك الحالي بين الأشخاص من نوعك، وسنك، ومجال عملك.

## مقياس الرضا عن الحياة

إليك خمس عبارات قد تتفق أو تختلف معها. استخدم المقياس التالي من ١ إلى ٧ لتحدد مدى اتفاقك أو اختلافك مع كل بند بكتابة الرقم المناسب على الخط السابق للبند.

٧ = أوافق بشدة
٦ = أوافق
٥ = أوافق قليلا
٤ = لا أتفق ولا أختلف
٣ = أختلف قليلاً
٢ = أختلف
١ = أختلف بشدة

ـــ حياتي تتفق مع أهدافي ومبادئي في معظم الاتجاهات.
ـــ ظروف حياتي ممتازة.
ـــ أنا راض تماماً عن حياتي.
ـــ حتى الآن، حققت الأشياء المهمة التي أريدها في الحياة.
ـــ لو كان يمكن أن أعيد حياتي من جديد، ما كنت لأغير شيئاً منها.
ـــ المجموع

٣٠–٣٥ راض تماماً، فوق المتوسط بكثير
٢٥–٢٩ راض جداً، فوق المتوسط
٢٠–٢٤ راض إلى حد ما (هذا هو المتوسط بالنسبة للناضجين الأمريكيين)
١٥–١٩ راض قليلاً، أقل قليلاً من المتوسط
١٠–١٤ غير راض، أقل بوضوح من المتوسط
٥–٩ غير راض على الإطلاق، أقل بكثير من المتوسط

عشرات الآلاف من الأفراد في العديد من الثقافات أجروا هذا الاختبار، وإليك بعض المعدلات الدالة: بين الأمريكيين المتقدمين في السن، حقق الرجال ٢٨ في المتوسط والنساء ٢٦. طالب الجامعة المتوسط في أمريكا الشمالية حقق بين ٢٣ و ٢٥؛ وطلبة أوروبا الشرقية والطلبة الصينيين حققوا في المتوسط بين ١٦ و ١٩. نزلاء السجون من الرجال سجلوا في المتوسط

حوالي ١٢، وكذلك حقق نزلاء المستشفيات. مرضى العيادات النفسية حققوا بين ١٤ و ١٨ في المتوسط، والنساء اللاتي تعرضن للإساءة والذين يرعون المسنين (مما يدعو للدهشة) حققوا حوالي ٢١ في المتوسط.

إن المشاعر تجاه الماضي تتراوح من القناعة، والصفاء، والفخر، والرضا إلى المرارة التي لم تنته، والغضب الثأري. هذه المشاعر كلها تحددها أفكارك حول الماضي. إن علاقة التفكير بالشعور هي إحدى أقدم القضايا الأكثر خلافية في علم النفس. إن النظرية الفرويدية التقليدية والتي سيطرت على علم النفس في السبعين سنة الأولى من القرن العشرين تقول بأن محتوى التفكير يسببه الشعور:

> أخوك الصغير يهنئك ببراعة على الترقية التي حصلت عليها وتشعر أنت بتنامي الغضب بداخلك. إن أفكارك ستكون مجرد زبد في هذا البحر الهائج من المشاعر التي تبدأ بمشاعر الغيرة لأنك قد تغير وضع محبة أهلك لك عن طريق مولده، مروراً بذكريات من الإهمال والتحقير وأخيراً بتفسير أن هذا الطفل الذي لا يستحق قد تم تفضيله وتمييزه عليك.

هناك كم ضخم من الدلائل على هذه النظرية. فعندما يكون شخص ما مكتئباً، فإنه من الأسهل عليه أن يتذكر الذكريات الحزينة وليس السعيدة. وبالتالي، فإنه من الصعب جداً إقحام صورة مطر ينخر في العظام على أمسية صيفية حارة وجافة وخالية من السحب تماماً. إن الحقن التي تزيد الأدرينالين (تأثير جانبي شائع للعقاقير التي تحوي الكورتيزون) تولد الخوف والتوتر وتجعل تفسير الأحداث البريئة يميل باتجاه الخطر والخسارة. إن القيء والغثيان يولدان نفوراً من مذاق الطعام الذي تناولته مؤخراً، حتى لو علمت أن السبب لم يكن هو الحساء الذي تناولته ولكن برد المعدة هو الذي سبب المرض.

منذ ثلاثين عاماً مضت، تخطت ثورة علم النفس كلاً من فرويد والمدرسة السلوكية، على الأقل في المجال الأكاديمي. أظهر علماء الإدراك أن التفكير يمكن أن يصبح هدفاً للعلم، وأنه يمكن قياسه والأكثر أهمية من ذلك أنه ليس مجرد انعكاس للشعور أو السلوك. آرون تي بيك، واضع النظريات الرائد في الطب النفس الإدراكي، زعم أن المشاعر تولد دائماً عن طريق الإدراك، وليس العكس. إن التفكير في الخطر يولد التوتر، والتفكير في النقد يسبب الحزن، والتفكير في الاعتداء يولد الغضب. عندما تجد نفسك في أي من هذه المشاعر، كل ما عليك أن تفعله هو أن تنظر بعناية وسوف تجد قطار الفكرة الذي أدى إليها. هناك كم ضخم من الدلائل يؤيد هذه الفكرة أيضاً. إن أفكار المكتئبين يسيطر عليها تفسير سلبي للماضي، والمستقبل، وكذلك لقدراتهم، وتعلم مناقشة هذه التفسيرات المتشائمة يخفف من الاكتئاب

بنفس القدر الذي تفعل به العقاقير المضادة للاكتئاب ذلك تقريباً (ومع فرص أقل للانتكاس والتكرار). الأشخاص الذين يعانون من اضطراب هلعي يفسرون أي مشاعر جسدية بصورة مأساوية مثل أن يفسروا سرعة ضربات القلب أو صعوبة التنفس على أنها بداية أزمة قلبية أو ذبحة صدرية، وهذا الاضطراب يمكن أن يشفى تماماً بأن تقنعهم بأن هذه مجرد أعراض للتوتر وليست اضطرابات قلبية.

إن هاتين النظريتين المتناقضتين لم يتم التوفيق بينهما أبداً. النظرية الإمبراطورية الفرويدية تزعم أن المشاعر هي التي تقود الفكر دائماً، ولكن النظرية الإمبراطورية الإدراكية تدعي أن الفكر دائماً ما يقود المشاعر. والواقع على كل حال أن كلاً يقود الآخر في وقت ما. وعليه كان سؤال علم النفس في القرن الحادي والعشرين هو: تحت أية ظروف تقود المشاعر التفكير، وتحت أية ظروف يقود التفكير المشاعر؟

لن أحاول إيجاد حل شامل هنا، ولكن فقط حل محلي. جزء من حياتنا الشعورية يكون لحظياً وكرد فعل. فعلى سبيل المثال، المشاعر الحسية والنشوة هي مشاعر آنية ولحظية ولا تكاد تحتاج إلى أدنى تفكير أو تفسير. إن حماماً دافئاً عندما تكون مغطى بالطين يجعلك تشعر شعوراً طيباً وأنت لا تحتاج لأن تفكر: "إن القذارة تسقط عني" حتى تشعر بالسرور. ولكن في المقابل كل الانفعالات الخاصة بالماضي يحركها تماماً التفكير والتفسير:

- تم طلاق ليديا ومارك. وكلما سمعت ليديا اسم مارك تذكرت أولاً أنه قد خدعها ومازالت تشعر بغضب جامح بعد مرور عشرين عاماً على الحدث.
- عندما يفكر عبد الله –لاجئ فلسطيني يعيش في الأردن– في إسرائيل، يتخيل مزرعة الزيتون التي كان يوماً يملكها والآن يحتلها اليهود ويشعر بمرارة وكره شديدين.
- عندما تراجع أدلي حياتها الطويلة، تشعر بالصفاء والفخر والسلام. إنها تشعر أنها تغلبت على محنة أنها ولدت فقيرة سوداء في ولاية ألاباما وأنها قد احتفلت حتى النهاية.

في كل من هذه الصور (وفي أي ظرف آخر تثار فيه مشاعر حول الماضي)، فإن تفسيراً، أو ذكرى، أو فكرة تتدخل وتتحكم فيما يصدر من مشاعر. هذه النظرة البريئة والحقيقة الواضحة هي مفتاح فهم ما تشعر به تجاه الماضي. والأكثر أهمية من ذلك، أنها مفتاح الهروب من الأفكار الجامدة التي جعلت العديد من الناس أسرى ماضيهم.

## البقاء في الماضي

هل تعتقد أن ماضيك يحدد مستقبلك؟ هذا ليس سؤالاً تافهاً لنظرية فلسفية. وفقاً للمدى الذي تعتقده في أن الماضي يحدد المستقبل، فسوف تميل لأن تسمح لنفسك أن تكون وعاءً سلبياً لا يغير اتجاهه بحيوية. مثل هذه المعتقدات مسئولة عن تضخيم جمود وسكون العديد من الناس. وربما كان مما يدعو للسخرية أن الأفكار التي وراء هذه المعتقدات وضعها عباقرة القرن التاسع عشر الثلاثة: داروين، وماركس، وفرويد.

إن تصور تشارلز داروين يقول بأننا نتاج سلسلة طويلة من انتصارات الماضي، وأن أسلافنا قد أصبحوا أسلافنا لأنهم قد كسبوا نوعين من المعارك: معركة البقاء، ومعركة التزاوج. فنحن ككل تتكون من تجمع من صفات تكيفية ضبطت بدقة تسمح لنا بالبقاء أحياء وتجعلنا ناجحين في التناسل. كلمة "كل" المذكورة في العبارة الأخيرة ربما لا تكون راجعة لداروين ولكنها ربما تكون الكلمة الفعالة في قناعة أن ما سوف تفعله في المستقبل هو نتاج محدد لماضي أسلافنا. كان داروين شريكاً غير متعمد في أسر هذه الفكرة، ولكن ماركس وفرويد كانا محددين ومدافعين واعيين. فبالنسبة لكارل ماركس، فإن معركة الطبقات تنتج "الحتمية التاريخية"، والتي ستؤدي للسقوط الكامل للرأسمالية وصعود الشيوعية. إن تحديد المستقبل بواسطة قوى اقتصادية ضخمة هو من خيوط ونسيج الماضي، وحتى الأفراد "العظماء" لا يمكنهم تجاوز خطى هذه القوى ولكنهم فقط يعكسونها.

وبالنسبة لسيجموند فرويد والمجموعة التي تبعته، فإن كل حدث نفسي في حياتنا (حتى ما يبدو تافهاً، مثل نكاتنا وأحلامنا)، محدد تماماً بقوى من الماضي. إن الطفولة ليست مجرد مكون ولكنها محدد للشخصية الناضجة. إننا "نثبت" في مرحلة الطفولة التي تكون فيها القضايا لا حل لها، ثم نقضي ما تبقى من حياتنا في محاولة فاشلة لحل تلك الصراعات الجنسية والعدوانية. كان جل وقت العلاج في حجرات كشف الأطباء النفسانيين وعلماء النفس -قبل ثورة العقاقير وقبل حلول العلاج السلوكي والإدراكي- يضيع في محاولة استعادة دقيقة لمرحلة الطفولة. وربما استمر ذلك مهيمناً على الحوار العلاجي حتى يومنا هذا. إن أشهر حركات مساعدة النفس في التسعينيات كان منبعها أيضاً هذه الافتراضات المؤكدة. إن حركة "الطفل الداخلي" تقول لنا إن صدمات الطفولة وليست قراراتنا السيئة أو عيوب شخصياتنا هي ما يسبب الفوضى التي نجد أنفسنا فيها ونحن كبار، ويمكننا أن نشفى من كوننا ضحايا فقط عن طريق فهم هذه الصدمات المبكرة.

وأظن أن أحداث الطفولة تأخذ أكثر من حقها، وفي الواقع أظن أن التاريخ القديم بوجه

عام قد يأخذ أكثر من حقه. لقد ظهر أنه من الصعب إيجاد حتى ولو تأثير بسيط لأحداث الطفولة على شخصية الكبار، ولا يوجد دليل على الإطلاق على وجود تأثيرات كبيرة، ناهيك عن التأثيرات الحاسمة. وبدافع حماس الإيمان بأن للطفولة تأثيراً ضخماً على تطور الكبار، قام العديد من الباحثين منذ خمسين عاماً مضت بالبحث الدقيق عما يؤيد ذلك. وتوقعوا أن يجدوا أدلة كثيرة على التأثيرات الهدامة لأحداث الطفولة السيئة مثل وفاة الأهل، أو الطلاق، أو الرفض العضوي، أو الضرب، أو الإهمال، أو الاعتداء الجنسي على الضحايا من الناضجين، وقاموا بمسوح واسعة النطاق على الصحة العقلية للكبار وخسائر الطفولة بما في ذلك دراسات مستقبلية (يوجد الآن نتائج عديدة لهذه الدراسات وهي تستغرق سنوات وتكلفتها باهظة).

ظهرت بعض النتائج المؤيدة ولكنها ليست كثيرة، فمثلاً، لو أن والدتك توفت قبل أن تبلغ الحادية عشرة من العمر، فسوف تكون أكثر اكتئاباً عندما تكبر، ولكن ليس أكثر كثيراً وفقط إن كنت أنثى. ولقد ظهر ذلك في حوالي نصف الدراسات فقط ووفاة والدك لم يستدل على أية تأثيرات لها. لو أنك كنت الطفل الأول، فإن مستوى ذكائك أعلى من إخوتك، ولكن بدرجة واحدة في المتوسط. ولو أن أهلك انفصلوا، فقد تجد تأثيراً مشتتاً ضئيلاً في الطفولة المتأخرة والمراهقة. ولكن المشاكل تتبدد عندما تكبر ولا تصبح ملحوظة عند النضج.

إن الصدمات الرئيسية في مرحلة الطفولة قد يكون لها بعض التأثير على شخصية الكبار ولكنها تكاد لا تكون ملحوظة. باختصار، أحداث الطفولة السيئة لا تتسبب في مشاكل الكبار. فلا يوجد تبرير في هذه الدراسات لإرجاع اكتئابك، أو توترك، أو زواجك السيئ، أو تعاطيك المخدرات، أو مشاكلك الجنسية، أو بطالتك، أو عدوانيتك ضد أطفالك، أو معاقرتك للخمر، أو غضبك إلى ما حدث لك وأنت طفل.

وعلى كل حال، فلقد ظهر أن معظم هذه الدراسات غير ملائمة من حيث طرق البحث. ففي حماسهم لتأثيرات الطفولة فشلوا في وضع الجينات الوراثية في اعتبارهم. ولقد أعماهم التحيز فلم يجل بخاطر الباحثين قبل عام ١٩٩٠ أن الأهل المجرمين قد يورثون جينات تجعل الأبناء أميل للجريمة، وأن كلاً من جرائم الأطفال وميلهم إلى إساءة معاملة أطفالهم قد تكون نابعة من طبيعة أكثر منها من التربية. توجد الآن دراسات تقوم بوضع الجينات في الاعتبار: نوع منها يبحث في شخصية الناضج لتوأم متماثل تم تنشئتهما متباعدين، ونوع آخر ينظر في الشخصيات الناضجة لأطفال تم تبنيهم ويقارنها بشخصيات الأهل من الناحية البيولوجية وناحية التبني. كل هذه الدراسات وجدت تأثيرات واسعة للجينات الوراثية على شخصية الكبار، وتأثيرات تافهة لأحداث الطفولة. إن التوائم المتماثلة والتي نشأت متباعدة شديدة التشابه كناضجين عن التوائم غير المتشابهة التي نشأت معاً وهذا فيما يتعلق بالتدين،

والرضا الوظيفي، والمحافظة، والغضب، والاكتئاب، والذكاء، والحالة الطيبة، والعصاب، وتلك بعض من السمات. وبالمقارنة، فإن الأطفال المتبنين يتشابهون كثيراً عندما يكبرون أهلهم من الناحية البيولوجية أكثر من أهلهم بالتبني. ولا توجد أية تأثيرات واضحة لأحداث الطفولة على هذه الصفات.

وهذا يعني أن الفرضية التي كتبها فرويد ومن تبعه عن أن أحداث الطفولة تحدد نمط حياة الناضجين لا قيمة لها. وأنا أؤكد على هذا لأنني أعتقد أن كثيراً من قرائي يشعرون بمرارة لا داعي لها تجاه ماضيهم، وسلبية غير مبررة تجاه مستقبلهم. وذلك لاعتقادهم أن الأحداث المشئومة في حياتهم الخاصة قد سجنتهم. هذا التوجه هو الأساس الفلسفي وراء فكرة الضحية التي اكتسحت أمريكا منذ بداية حركة الحقوق المدنية والتي تهدد بالهيمنة على الفردية الصارمة ومشاعر المسئولية الفردية التي كانت العلامة المميزة للولايات المتحدة. ومجرد معرفة تلك الحقيقة المدهشة -وهي حقيقة أن الأحداث المبكرة الماضية في الواقع تؤثر تأثيراً ضئيلاً فحسب أو لا تؤثر على حياة الكبار مطلقاً- من شأنها أن تحررنا، وهذا التحرر هو موضوع هذا الجزء. لذا، لو كنت من هؤلاء الذين يرون أن ماضيهم يدفعهم باتجاه مستقبل تعيس كئيب، فلديك أسباب مقنعة للتخلي عن تلك الفكرة.

نظرية أخرى واسعة الانتشار، وتلقى إقبالاً كبيراً لدرجة أن أصبحت الآن فكرة وعقيدة راسخة، ومن شأنها أيضاً أن تحبس الناس في الماضي المرير، هي تنفيس المشاعر. هذه الفكرة روجها فرويد ثم انتشرت بدون مراجعة جادة أو فحص في الثقافة الشعبية والأكاديمية على حد سواء. وتنفيس المشاعر هو في الواقع المعنى الحقيقي لـ "ديناميكيات النفس" Psychodynamics، وهو المصطلح العام الذي يستخدم لوصف نظريات فرويد وجميع تابعيه. إن المشاعر ترى على أنها قوى داخل نظام مغلق بغشاء غير منفذ مثل البالون. فلو أنك لم تسمح لنفسك بالتعبير عن انفعال ما، فسوف يجد لنفسه منفذاً آخر، كمرض غير مرغوب فيه عادة.

وفي مجال الاكتئاب، جاء دحض هذه النظرية وهدمها من أساسها عن طريق مثال بغيض. إن ابتكار أرون (تيم) بيك للعلاج الإدراكي، وهو الآن الأكثر انتشاراً وتأثيراً في مجال علاج الاكتئاب بواسطة التحدث، قد نبع من رفضه لفرضية حركة المشاعر تلك. لقد كنت موجوداً أثناء الابتكار، فمن ١٩٧٠ وحتى ١٩٧٢، كنت طبيباً نفسياً مقيماً مع "تيم" بينما هو يسعى لابتكار العلاج الإدراكي. حدثت الخبرة المحورية لتيم، كما رواها، في نهايات الخمسينات. كان قد أتم تدريبه الفرويدي وكلف بأن يقوم بعلاج جماعي لبعض المكتئبين. إن نظرية ديناميكيات النفس أو الديناميكيات النفسية تقول بأنك يمكنك علاج الاكتئاب بأن

تجعل المرضى يتحدثون عن الماضي، ويتناقشون بإسهاب حول جميع الجروح والخسائر التي عانوها.

وجد "تيم" أنه لا توجد مشكلة في جعل المكتئبين يعيدون التحدث عن أخطاء الماضي والعيش فيها مدة طويلة. المشكلة هي أنهم كثيراً ما كانوا يتداعون بينما يتحدثون وأن "تيم" لم يكن يجد وسيلة لجعلهم يتماسكون مرة أخرى. أحياناً كان هذا يؤدي لمحاولات انتحار، البعض منها تم بالفعل. لقد تطور العلاج الإدراكي للاكتئاب كأسلوب لتحرير الناس من ماضيهم النفسي وذلك بجعلهم يغيرون طريقة تفكيرهم في الحاضر والمستقبل. إن وسائل العلاج الإدراكي تنجح أيضاً بشكل جيد في تخفيف الاكتئاب مثل عقاقير مضادات الاكتئاب، كما أنها تنجح بصورة أفضل في منع التكرار والانتكاس. لذا فإنني أعتبر تيم بيك أحد المحررين العظماء.

الغضب هو مجال آخر تم فيه اختبار فكرة التنفيس عن المشاعر بصورة نقدية. إن أمريكا –بالمقارنة بالثقافات الشرقية المبجلة– هي مجتمع منفتح. إننا نعتبر أنه من الأمان والعدل والصحة أن نعبر عن غضبنا، لذا فإننا نصرخ، ونعترض، ونقاضي. جزء من الأسباب التي تجعلنا نسمح لأنفسنا بهذا الترف هو أننا نؤمن بنظرية التنفيس عن مشاعر الغضب. فلو لم نعبر عن غضبنا، فسوف يخرج بصورة أخرى؛ أكثر تدميراً، مثل أمراض القلب. ولكن هذه النظرية ظهر أنها خاطئة، وفي الواقع، العكس هو الصحيح. إن الإصرار على الخطأ والتعبير عن الغضب ينتج عنه أمراض قلبية أكثر، والمزيد من الغضب.

إن التعبير الصريح عن العدوانية ظهر أنه المتهم الحقيقي في النوع (أ) من الأزمات القلبية. إن ضغط الوقت، والتنافس، وكبت الغضب لا يبدو أنها تلعب دوراً في النوع (أ) وإصابة الناس بأمراض قلبية أخرى. في إحدى الدراسات، قام ٢٥٥ من طلبة الطب بإجراء اختبارات للشخصية تقيس العدوانية الصريحة. وعندما أصبحوا أطباء بعد مرور ٢٥ عاماً، كان أكثرهم غضباً لديه حوالي خمسة أضعاف الأمراض القلبية لدى أقلهم غضباً. وفي دراسة أخرى، كان الرجال الذين لديهم أعلى احتمالات للإصابة بنوبات قلبية هم فقط الذين لديهم أصوات أكثر ارتفاعاً، وهم الأكثر تذمراً عندما يجبرون على الانتظار، والأكثر تعبيراً عن الغضب. وفي الدراسات التجريبية، عندما قام الطلبة الذكور بكبح غضبهم، انخفض ضغط الدم ولكنه ارتفع عندما قرروا التعبير عن مشاعرهم. إن التعبير عن الغضب يرفع ضغط الدم لدى النساء أيضاً. وفي المقابل، اللطف في معالجة التجاوزات والانتهاكات يخفض ضغط الدم.

أود أن أقترح طريقة أخرى للنظر إلى المشاعر تكون أكثر مواءمة مع الأدلة. إن المشاعر من وجهة نظري حتماً محاطة بغشاء، ولكنه غشاء شديد النفاذية واسمه "التكيف" كما سترى

في الفصل الأخير. وبصورة واضحة فإن الدلائل تشير إلى أنه عند حدوث أحداث إيجابية أو سلبية ، يكون هناك اندفاع مؤقت للمزاج في الاتجاه الصحيح. ولكن عادة بعد وقت قليل يرتد المزاج إلى مداه المحدد. وهذا يدلنا على أن الشاعر لو تركت لحالها فإنها سوف تتبدد. إن طاقتها سوف تنفذ من خلال الغشاء وعن طريق "الثقافية الانفعالية" يعود الشخص في الوقت المناسب لحالته الأصلية. عندما يتم التعبير عنها وإمعان النظر فيها، فإن المشاعر تتضاعف وتسجنك في دائرة شريرة من التعامل العقيم مع أخطاء الماضي.

إن عدم التقدير الكافي والاستمتاع بأحداث الماضي الطيبة، والتركيز البالغ فيه على الأحداث السيئة هما المجرمان اللذان يدمران الصفاء والقناعة والرضا. وهناك طريقتان لجعل هذه المشاعر تجاه الماضي تتحول نحو منطقة القناعة والرضا. إن الامتنان يضاعف الاستمتاع والتقدير للأحداث الطيبة التي مرت، وإعادة كتابة التاريخ بتسامح يقلل من سطوة الأحداث السيئة وقدرتها على التنغيص (وحقاً يمكنها تحويل الذكريات السيئة إلى ذكريات جيدة).

## الامتنان

سنبدأ بأفضل اختبار معروف للامتنان، وضعه مايكل ماكولوف وروبرت إيمونز، وهما أيضاً الباحثان الأمريكيان الرئيسيان في الامتنان والتسامح. اجمل درجاتك بالقرب منك لأننا سنعود إليها بينما نتقدم في هذا الفصل.

## استطلاع الامتنان

باستخدام المؤشر التالي كدليل، ضع رقماً بجوار كل عبارة للإشارة لمدى اتفاقك معها.

١ = أختلف بشدة

٢ = أختلف

٣ = أختلف قليلاً

٤ = محايد

٥ = أتفق قليلاً

٦ = أتفق

٧ = أتفق بشدة

ــــ ١. لدي الكثير في حياتي مما يستحق الشكر والامتنان.

ــــ ٢. إذا كان علي أن أذكر كل شيء أشعر بالامتنان تجاهه، فستكون القائمة طويلة جداً.

ــــ ٣. عندما أنظر إلى العالم، لا أرى الكثير مما يغمرني بالامتنان.

ــــ ٤. إنني ممتن لعدد كبير من الأشخاص.

ــــ ٥. بينما أتقدم في السن، أجد نفسي أكثر قدرة على تقدير الناس، والأحداث، والمواقف التي كانت جزءاً من تاريخ حياتي.

ــــ ٦. قد يمر وقت طويل قبل أن أشعر بالامتنان تجاه شيء أو تجاه شخص.

*تعليمات حساب الدرجات:*

١. اجمع درجاتك الخاصة بالعبارات ١، ٢، ٤، ٥.

٢. اعكس درجاتك بالنسبة للعبارتين ٣ و ٦، بمعنى أنه إن كانت درجتك "٧" فامنح نفسك "١"، ولو كانت درجتك "٦" فامنح نفسك "٢"... إلخ.

٣. أضف العدد المعكوس لبندي "٣" و "٦" إلى المجموع في الخطوة الأولى وهذا هو مجموع درجاتك في استطلاع الامتنان. هذا الرقم سيكون بين ٦ و ٤٢.

اعتماداً على عينة من ١٢٢٤ شخصاً ناضجاً أجروا مؤخراً هذا الاستطلاع، إليك بعض الملاحظات التي تجعل لنتائجك معنى.

لو أن درجاتك كانت ٣٥ أو أقل، فأنت ضمن الربع صاحب أدنى الدرجات من أفراد العينة فيما يتعلق بالامتنان؛ ولو حصلت على درجات بين ٣٦ و ٣٨ فأنت ضمن النصف الأدنى من الأشخاص الذين أجروا الاستطلاع. ولو حققت درجات بين ٣٩ و ٤١، فأنت ضمن أصحاب الربع الأعلى. ولو سجلت ٤٢ فأنت ضمن أصحاب القمة وأعلى الدرجات. تسجل النساء درجات أعلى قليلاً من الرجال، ويسجل كبار السن درجات أعلى من الأصغر سناً.

لقد قمت بتدريس مناهج علم النفس في جامعة بنسلفانيا لأكثر من ثلاثين عاماً: مدخل علم النفس، والتعلم، والدوافع، والتحليل، وعلم النفس غير الطبيعي. إنني أحب التدريس، ولكنني لم أستمتع أبداً بسعادة أكبر من سعادتي بتدريس علم النفس الإيجابي خلال السنوات الأربع الماضية. وأحد أسباب ذلك أنه على خلاف المناهج الأخرى التي أدرسها، هناك دروس

حياتية لها معنى وقد تغير الحياة أيضاً.

فعلى سبيل المثال، في إحدى السنوات واجهت تحدي "المقارنة بين القيام بشيء ممتع وشيء فيه إيثار"، وعليه جعلت إنشاء هذا التمرين تمريناً في حد ذاته. ماريزا لاشر، واحدة من أكثر الطلبة بعداً عن التقليدية، اقترحت أن نعد "أمسية للامتنان" يقوم فيها طلبة الفصل بإحضار ضيف كانت له أهمية في حياتهم ولكنهم ربما لم يشكروه أبداً بصورة لائقة. كل يقدم شهادة لهذا الشخص عن طريق الشكر وسوف يتبع كل شهادة مناقشة. لن يعلم الضيوف الهدف الحقيقي للتجمع حتى وقت اللقاء.

وعليه، تم ذلك بعد مرور شهر في مساء أحد أيام الجمع، تجمع أفراد الفصل مع سبعة من الضيوف -ثلاث أمهات، وصديقان مقربان، ورفيق سكن، وأخت صغرى- من كل أنحاء المدينة. (ولكي نحدد الوقت بثلاث ساعات، كان لابد وأن يقيد عدد المدعوين بحيث يكون ثلث عدد أفراد الفصل فقط). قالت باتي لأمها:

"كيف يمكن أن نقدر إنساناً؟ هل نقيس قيمته مثل قطعة من الذهب تتميز فيها الكتلة النقية ذات ٢٤ قيراطاً ببريق أكثر من غيرها؟ لو أن القيمة الداخلية لشخص كانت بمثل هذا الوضوح لكل الناس، فما كنت لأحتاج إلى هذه الخطبة. ولأنها غير واضحة فإنني أحب أن أصف أنقى روح أعرفها: أمي. إنني أعرف الآن أنها تنظر لي في هذه اللحظة وأحد حاجبيها مرتفع عن الآخر. لا يا أمي، لم أخترك لأنك تملكين أنقى عقل. ولكن لأنك أصدق وأنقى قلب إنسان عرفته على الإطلاق...

عندما يتصل بك أشخاص غرباء تماماً ليحكوا لك عن فقدهم لشخص عزيز، أشعر بدهشة حقيقية. فكل مرة تتحدثين فيها إلى شخص فقد عزيزاً، تبكين أنت أيضاً كما لو كان الفقيد فقيدك أنت. إنك تمنحين السلوى في وقت الفقد لهؤلاء الناس. ولقد كان هذا يربكني وأنا طفلة، ولكنني أدركت الآن أن قلبك الحقيقي الصادق يحب المساعدة في وقت الحاجة.

لا يوجد شيء في قلبي سوى السرور وأنا أتحدث عن أكثر شخص رائع عرفته. أستطيع فقط أن أحلم بأن أكون مثل قطعة الذهب النقية التي تقف أمامي تلك. لقد عشت الحياة بأكثر درجات التواضع ولم تطلبي الشكر أبداً ولو لمرة واحدة، فقط تتمنين دائماً أن يكون الناس قد استمتعوا بأوقاتهم معك.

كانت عيون الجميع مليئة بالدموع بينما كانت باتي تقرأ وأمها تردد بصوت مخنوق بالانفعال: "سوف تظلين حبيبتي دائماً يا باتي". قال أحد الطلبة فيما بعد: "المانحون والمستقبلون والمراقبون جميعهم بكوا. وعندما بدأت البكاء لم أكن أعرف لم أبكي". إن البكاء في أي فصل هو شيء غير عادي، وعندما يبكي الجميع فهذا يعني أن شيئاً قد حدث ومس جذور الإنسانية العظيمة ذاتها.

وكتب "جويدو" أغنية امتنان لصديقه "ميجول" وغناها بصحبة الجيتار:

كلانا رجل بحق، ويعرف معنى الصداقة،
وأريدك أن تعرف أني أحبك يا صديقي.
إذا احتجت لدعم، تستطيع أن تعتمد علي دائماً
اصرخ باسم: "جويدو"، وسأكون إلى جوارك.

وقالت سارة لراشيل:

"في مجتمعنا، عادة ما يهمل الصغار عندما نبحث عن أصحاب القدرات العظيمة. وأنا بإحضاري شخصاً يصغرني هذه الليلة، أتمنى أن تعيدوا النظر في أية فرضيات ربما كانت لديكم بشأن من تعتقدون أنه شخص يستحق الإعجاب. إنني أطمح في أن أكون مثل أختي الصغرى راشيل في نواح عدة.

إن راشيل منطلقة ومتحدثة بصورة حسدتها عليها دائماً. وعلى الرغم من عمرها، فإن راشيل لم تخش أبداً أن تفتح حواراً مع أي شخص تصادفه. ولقد بدأ هذا منذ أن كانت تحبو مما أدهش وأزعج والدتي. كانت رحلاتنا للملاعب تطرح تهديدات جديدة لأن راشيل لم تكن تخشى الغرباء، وكثيراً ما كانت تبتعد مثرثرة مع أحدهم. وعندما كنت طالبة بالمرحلة الثانوية، أصبحت راشيل صديقة لمجموعة ضخمة من الفتيات من مرحلتي واللاتي كنت بالكاد أعرفهن. وهذا صدمني وجعلني أشعر بالغيرة. فهؤلاء يجب أن يكن زميلاتي أنا على أية حال. وعندما سألتها كيف حدث هذا، هزت كتفيها وقالت إنها بدأت في الحديث معهن في أحد الأيام خارج المدرسة. لقد كانت في الصف الخامس آنذاك.

وفي تقييمهم للمقرر الدراسي في نهاية الفصل الدراسي، لم تكن عبارة: "كان مساء الجمعة ٢٧ أكتوبر إحدى الأمسيات الرائعة في حياتي" بمثابة تعليق غريب على الإطلاق، بل كان شائعاً تماماً، سواء من المراقبين أو المتحدثين، وبالفعل فإن ليلة الامتنان أصبحت الآن أكثر فعالية للفصل. وكمدرس وكإنسان، من الصعب أن أتجاهل كل هذا. نحن لا نملك وسيلة لنقول للأشخاص الذين يعنون الكثير بالنسبة لنا كم نحن شاكرون لوجودهم في حياتنا؛ وحتى عندما نتحرك لنفعل هذا، فإننا نتراجع خجلاً. وعليه فإنني أقدم لك الآن أول تمرين من اثنين من تمارين الامتنان. وهذا التمرين الأول هو لكل قرائي وليس فقط لهؤلاء الذين حققوا نتائج منخفضة في الامتنان أو الرضا عن الحياة:

اختر شخصاً مهماً من ماضيك قام بتغيير جوهري إيجابي في حياتك ولم تشكره أبداً كما ينبغي (لا تخلط هذا الاختيار بحب جديد صادفته أو بإمكانية تحقيق كسب في المستقبل). اكتب شهادة طويلة بما يكفي لتملأ صفحة، وخذ وقتك في الكتابة، لقد وجدت وطلابي أنفسنا نأخذ أسابيع نكتب ونحن في الأتوبيس وبينما نسقط في النوم ليلاً. قم بدعوة هذا الشخص لمنزلك، أو سافر إلى منزل هذا الشخص. من الضروري أن تقدم له شكرك وتعبر له عن امتنانك وجهاً لوجه، وليس فقط كتابة أو عبر الهاتف. لا تخبر الشخص عن غرض الزيارة مسبقاً، عبارة: "أريد رؤيتك" وحدها ستكفي. أحضر نسخة من شهادتك المطولة معك كهدية. وعندما يستقر كل شيء، اقرأ شهادتك بصوت مرتفع وببطء، وبصورة معبرة، وأنت تخاطب عينيه، ثم دع الشخص الآخر يستجيب بلا تعجل. تذكرا معاً الأحداث التي جعلت هذا الشخص شديد الأهمية بالنسبة لك (لو تأثرت بشدة، فمن فضلك أرسل لي نسخة على seligman@psych.upenn.edu).

كان تأثير ليلة الامتنان شديداً حتى إنه لم يتطلب تجربة لإقناعي بتأثيرها. ولكن سرعان ما عبرت مكتبي أول تجربة منظمة من هذا النوع. كان روبرت إيمونز، ومايك ماكولوف يكلفان الناس عشوائياً بأن يدونوا يومياتهم لمدة أسبوعين، سواء من الأحداث التي هم ممتنون لها، أو المتاعب، أو ببساطة أحداث الحياة العادية ببساطة. السرور والسعادة والرضا عن الحياة كانت مرتفعة بالنسبة لمجموعة الامتنان.

لذا، إذا كانت درجاتك منخفضة سواء في اختبار الامتنان أو الرضا عن الحياة، فإن الاختبار الثاني من أجلك. خصص خمس دقائق خالية كل ليلة لمدة الأسبوعين القادمين،

من الأفضل قبل أن تغسل أسنانك للنوم. حضر دفتراً به ورقة لكل يوم من الأربعة عشر يوماً القادمة. في الليلة الأولى، قم باختبار مقياس الرضا عن الحياة في بداية هذا الفصل، واختبار مقياس السعادة العامة في بداية الفصل الرابع مرة أخرى واحسب النتائج. بعد ذلك، استرجع الأربع والعشرين ساعة الماضية واكتب في سطور منفصلة خمسة أشياء في حياتك أنت ممتن أو شاكر لها. تشتمل الأمثلة الشائعة على عبارات: "الاستيقاظ هذا الصباح"، "كرم الأصدقاء"، "الإصرار الذي منحني الله إياه"، "الأهل الرائعون"، "الصحة الجيدة"، (أو أي إلهام). كرر إجراء اختبار مقياس الرضا عن الحياة ومقياس السعادة العامة في الليلة الأخيرة، بعد أسبوعين من اليوم الذي بدأت فيه، ثم قارن نتائجك بنتائج الليلة الأولى. لو نجحت هذه الطريقة معك، فضمها إلى روتينك الليلي.

## الصفح والنسيان

ما تشعر به تجاه الماضي -قناعة وفخر أو مرارة وخجل- يعتمد كلية على ذكرياتك. لا يوجد مصدر آخر. إن السبب في نجاح الامتنان في زيادة الرضا عن الحياة أنه يضخم ذكريات الماضي الطيبة: كثافتها، وتكرارها وعناوين الذكريات. كتبت طالبة أخرى كرست والدتها أيضاً تقول: "لقد قالت أمي إنها ستذكر هذه الليلة للأبد. كان التمرين فرصتي لأقول لها أخيراً كم أقدرها وأحبها. لقد نجحت في التعبير عن شيء ما، وبصورة جيدة هذه المرة! ولمدة أيام تالية، كان كلانا في أحسن حال. إنني أتذكر باستمرار هذه الليلة".

لقد كانت حالتها رائعة لأنها على مدار الأيام العديدة التالية مرت في وعيها أفكار إيجابية أكثر تكراراً بشأن كل الأشياء الطيبة التي قامت بها أمها. هذه الأفكار كانت إيجابية بصورة أكثر كثافة، وكانت عبارة "يا لها من إنسانة رائعة!" تلهم السعادة. وبالمثل، العكس صحيح بالنسبة للذكريات السلبية. إن المطلقة التي تدور كل خاطرة عن زوجها السابق حول الخداع والكذب، واللاجئ الفلسطيني الذي يجتر ذكرياته حول موطن ميلاده وكلها عن التعدي والكره هما مثالان على المرارة. الأفكار السلبية الكثيفة والمتكررة حول الماضي هي المادة الخام التي تعوق مشاعر القناعة والرضا وهذه الأفكار تجعل الصفاء والسلام مستحيلين.

وهذا صحيح بالنسبة للأمم شأنه بالنسبة للأفراد. إن القادة الذين يذكرون تابعيهم بتاريخ طويل من الاعتداءات (الحقيقية أو المتخيلة) التي عانتها دولهم يصنعوا شعباً موتوراً

وعنيفاً. سلوبودان ميلوسوفيتش، بتذكيره للصرب بستة قرون من الاعتداءات الواقعة عليهم، جلب ما يقرب من عشر سنوات من الحروب والتطهير العرقي في البلقان. والقس ماكاريوس في قبرص استمر في بث الكراهية تجاه الأتراك بعد أن وصل للسلطة وهذا جعل التصالح بين اليونانيين والأتراك مستحيلاً تقريباً، وتسبب في الغزو المأساوي لليونان من جانب الجيش التركي. والخطباء والساسة الأمريكيون المعاصرون الذين يلعبون بكارت العرق ويذكرون الشعب بالعبودية (أو الاعتداءات المزعومة للتمييز العكسي) في كل مناسبة، يخلقون نفس النمط المؤثر في عقول تابعيهم. هؤلاء الساسة يجدون ذلك له شعبية سياسية على المدى القصير، ولكن على المدى الطويل، سوف ينفجر بارود العنف والكراهية الذي صنعوه على الأغلب ليصيب بعمق الجماعة التي أرادوا أن يساعدوها.

وعلى العكس، فإن نيلسون مانديلا حاول التخلص من العقوبة التي لا نهاية لها. فعندما قاد جنوب أفريقيا، رفض أن ينغمس في الماضي المرير ودفع بأمته النقسمة باتجاه المصالحة. وجواهرلال "بانديت" نهرو، أحد حواريي ماهاتما غاندي، حرص على إيقاف قتل المسلمين في الهند بعد انقسام البلاد في عام ١٩٤٧. بمجرد أن وصلت حكومته للسلطة أوقفت القتل وتمت حماية المسلمين.

لقد نشأ العقل البشري لكي يضمن تفوق المشاعر السلبية القتالية القوية على المشاعر الإيجابية البناءة ولكن الأكثر ضعفاً وهشاشة مع ذلك. والطريقة الوحيدة للخروج من هذه الغابة الشعورية هي أن تغير أفكارك بإعادة كتابة ماضيك: الصفح، والنسيان، وكبت الذكريات السيئة. ولا توجد مع ذلك أي طرق معروفة لتشجيع النسيان أو كبت الذكريات مباشرة. وفي الواقع فإن المحاولات المباشرة لكبح الأفكار سوف ترتد وتزيد من احتمالية تخيل العنصر الممنوع (فعلى سبيل المثال، حاول ألا تفكر في دب أبيض لمدة الخمس دقائق القادمة). وهذا يؤدي إلى الصفح، الذي يترك الذاكرة سليمة ولكنه يزيل أو حتى ينقل الألم، باعتباره استراتيجية إعادة الكتابة الوحيدة القابلة للتطبيق. وقبل أن أناقش الصفح، نحتاج أن نسأل لم يحمل العديد من الناس -بل يعتنقون في الواقع- الأفكار المريرة عن ماضيهم، ولم لا تكون إعادة الكتابة الإيجابية عن الماضي هي المعالجة الطبيعية المثلى للأخطاء التي ارتكبت في حقك؟

هناك -مع الأسف- أسباب قوية للاستمرار في المرارة، وميزانية يجب حسابها قبل أن تحاول إعادة كتابة ماضيك عن طريق الصفح (أو النسيان أو الكبح). إليك بعض الأسباب المعتادة للاستمرار في عدم الصفح.

- الصفح غير عادل. إنه يحد من الدافع للإيقاع بالجاني ومعاقبته، وهو يمتص الغضب المشروع الذي يمكن أن يتحول لمساعدة ضحايا آخرين أيضاً.
- الصفح قد يعني حب الجاني، ولكنه يدل على عدم حب الضحية.
- الصفح يعوق الانتقام، والانتقام حق وطبيعي.

ولكن على الجانب الآخر، فإن الصفح يحول المرارة إلى حيادية أو حتى إلى ذكريات صبغتها إيجابية وعليه يجعل المزيد من الرضا عن الحياة ممكناً: "إنك لن تؤذي الجاني بعدم الصفح، ولكنك ستحرر نفسك إذا صفحت". وتكون الصحة البدنية، خاصة فيما يتعلق بأمراض القلب، أفضل في حالة من يصفحون ويسامحون عنها في حالة من لا يفعلون. وعندما يتبع الصفح الصلح، يمكن أن تتحسن علاقتك بالشخص بشكل كبير.

وليس دوري أن أناقشك في القيمة التي يمكن منحها لكل من تلك الإيجابيات والسلبيات بينما تقرر ما إذا كان الأمر يستحق أن تتخلى عن ضغينتك أم لا. ذلك يعكس قيمك. إن هدفي هو فقط أن أوضح العلاقة العكسية بين عدم الصفح والرضا عن الحياة.

لا يعتمد مدى استعدادك للصفح عن تعدي ما على كيفية الموازنة المنطقية بين المميزات والعيوب فحسب، ولكنه يعتمد أيضاً على شخصيتك. إليك مقياساً وضعه مايكل ماكولوف وزملاؤه ومن شأنه أن يخبرك إلى أي مدى تكون متسامحاً بالرجوع إلى تعديات كبيرة في حياتك. ولكي تقوم بهذا الاختيار، فكر في شخص بعينه قد جرحك بشدة مؤخراً ثم أكمل البنود التالية.

## دافع الانتهاك

بالنسبة للأسئلة التالية، الرجاء الإشارة لأفكارك ومشاعرك الحالية تجاه الشخص الذي جرحك، فنحن نريد أن نعرف ما تشعر به تجاه هذا الشخص الآن. بجوار كل بند، ضع دائرة حول الرقم الذي يصف بدقة مشاعرك وأفكارك الحالية.

| | (١) أختلف بشدة | (٢) أختلف | (٣) محايد | (٤) أوافق | (٥) أوافق بشدة |
|---|---|---|---|---|---|
| ١. سأجعله يدفع الثمن. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٢. إنني أحاول أن أترك أكبر مسافة ممكنة بيننا. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٣. أتمنى أن يحدث شيء سيئ له. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٤. إنني أعيش كما لو كان هو غير موجود. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٥. لا أثق به. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٦. أتمنى أن ينال ما يستحق. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٧. أجد صعوبة في التعامل معه بدفء ومودة. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٨. إنني أتجنبه. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ٩. سوف أنتقم. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ١٠. لقد قطعت علاقتي به. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ١١. أريد أن أراه مجروحاً وتعيساً. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| ١٢. إنني أنسحب من علاقتي به. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |

## تعليمات حساب الدرجات

### دافع التجنب

اجمع درجات بنود التجنب السبعة: ٢، ٤، ٥، ٧، ٨، ١٠، ١٢. ——

الأمريكي الناضج المتوسط يحقق حوالي ١٢,٦. لو أنك حققت ١٧,٦ أو أكثر فإنك في الثلث الأكثر تجنباً ولو أنك حققت ٢٢,٨ أو أكثر فإنك ضمن الـ ١٠٪ الأكثر تجنباً. ولو أنك حققت أكثر من هذا، فإن تدريب الصفح التالي سيكون مفيداً لك.

دافع الانتقام

اجمع درجات بنود الانتقام الخمسة ١، ٣، ٦، ٩، ١١. ——

إذا سجلت حوالي ٧,٧ فإنك متوسط ولو سجلت ١١ أو أكثر فإنك في أعلى ثلث للانتقام، وفوق ١٣,٢ فإنك ضمن الـ ١٠٪ الأكثر انتقاماً. ولو أن مشاعر الانتقام لديك ثائرة، فقد تجد تدريبات الصفح التالية مفيدة جداً.

## كيف تصفح

"لقد قُتلت أمنا. كانت هناك دماء على السجاد وعلى الحوائط. الدم يغطي..."، تلقى إيفرت هذه الكالمة التليفونية البشعة من أخيه مايك في صباح رأس السنة من عام ١٩٩٦. وإيفرت ورثينجتون هو عالم النفس الذي كتب كتاب تعريف الصفح، وعندما وصل د. ورثينجتون إلى نوكسفيل، وجد أن أمه العجوز قد ضربت حتى الموت بمتلة وعصى بيسبول وتم تحطيم منزلها. إن صراعه الناجح من أجل الصفح والتسامح هو إلهام لو نظرنا له من أية زاوية. وحيث إنه آت من رائد في البحث في الصفح والتسامح فإنه يعتمد على أعلى مراتب التعاليم الأخلاقية، وأنا أرشحه لأي من قارئ من قرائي يحاول أن يغفر ويصفح ولا يستطيع. وصف ورثينجتون عملية من خمس خطوات (رغم أنها ليست سهلة ولا سريعة).

الخطوة الأولى هي استرجاع الأذى بصورة موضوعية قدر استطاعتك. لا تفكر في الشخص الآخر كشخص شرير، ولا تستغرق في رثاء النفس. خذ أنفاساً عميقة وبطيئة ومهدئة بينما تتخيل الحدث. ولقد تصور ورثينجتون سيناريو محتملاً للتخيل:

> تخيلت ما يمكن أن يكون الشابان قد شعرا به وهما يرتهان لسرقة منزل مظلم... شعرا بالإثارة تجاه المنزل الذي يقع في شارع مظلم.
>
> وربما قال أحدهما للآخر: "هذا هو. لا يوجد أحد بالمنزل فهو مظلم تماماً".
>
> وقال الآخر: "ولا توجد سيارة في الممر".
>
> "هم على الأرجح يحضرون حفل رأس السنة". ما كانا يعرفان أن أمي لا تقود السيارات، ولذا فإنها لا تملك سيارة.
>
> لابد أنه فوجئ بها حين رآها وقال في نفسه: "أوه، يا إلهي. لا يفترض أن يحدث هذا... من أين جاءت تلك المرأة العجوز؟ هذا فظيع. لقد رأتني وسوف تستطيع التعرف علي.

سأذهب إلى السجن. هذه المرأة العجوز سوف تدمر حياتي".

والخطوة الثانية هي التأكيد. حاول أن تفهم من وجهة نظر الجاني لماذا آذاك هذا الشخص. هذا ليس سهلاً، ولكن حاول أن تتخيل قصة مقبولة يمكن أن يقولها المعتدي لو أجبر على التفسير. ولكي أساعدك على القيام بهذا، تذكر ما يلي:

- عندما يشعر الآخرون أن وجودهم مهدد فإنهم يؤذون الأبرياء.
- الأشخاص الذين يهاجمون غيرهم عادة ما يكونون هم أنفسهم في حالة خوف، وقلق، وجرح.
- الموقف الذي يجد شخصاً ما نفسه فيه هو الذي قد يؤدي إلى الإيذاء، وليس شخصية الإنسان نفسها.
- الناس لا يفكرون عادة عندما يؤذون الآخرين، إنهم فقط يندفعون.

والخطوة الثالثة هي منح هدية إيثار هي الصفح والتسامح، وتلك خطوة عسيرة أخرى. تذكر مرة تعديت فيها على غيرك، وشعرت بالذنب، وتم الصفح عنك. كانت تلك هدية قدمها لك شخص آخر لأنك تحتاجها، ولقد كنت ممتناً لهذه الهدية. إن تقديم تلك الهدية عادة يجعلنا نشعر بتحسن. وكما في القول المأثور:

إذا أردت أن تكون سعيداً...
... لمدة ساعة، اغف قليلاً.
... لمدة يوم، اذهب للصيد.
... لمدة شهر، تزوج.
... لمدة عام، احصل على مال الميراث.
... لعمرك كله، ساعد إنساناً آخر.

ولكننا لا نمنح هذه الهدية من أجل صالح أنفسنا، ولكن نمنحها لأنها في صالح المعتدي. قل لنفسك إنك تستطيع أن تعلو فوق الجرح والانتقام، فلو منحت الهدية وأنت غاضب فإنها لن تحررك.

الخطوة الرابعة هي إلزام نفسك بالصفح علناً. في مجموعات ورثينجتون، يكتب مرضاه "شهادة صفح"، يكتبون رسالة صفح للمعتدي، يكتبونها في يومياتهم، يكتبون قصيدة

أو أغنية، أو يخبرون صديقاً مقرباً بما فعلوه. كل تلك عقود صفح وتسامح تؤدي إلى الخطوة النهائية.

الخطوة الأخيرة هي التمسك بالصفح. وهذه خطوة صعبة أخرى، وذلك لأن ذكريات الحدث سوف تتكرر حتماً. الصفح لا يمحو الذكرى ولكنه يغير نهايتها. ومن المهم أن ندرك أن الذكريات لا تعني عدم الصفح. لا تمش الذكريات بمشاعر انتقامية، ولا تستغرق فيها. ذكر نفسك دائماً أنك قد صفحت، واقرأ الوثائق التي كتبتها.

كل هذا قد يبدو لك عاطفياً ووعظياً. ولكن الذي يحوله لعلم هو أنه توجد على الأقل ثماني دراسات قامت بقياس الآثار المترتبة على اتباع وسائل مثل تلك العملية المكونة من خمس خطوات. وفي أكبر دراسة وأفضلها حتى الآن، قام مجموعة من الباحثين في ستاندفورد بقيادة كارل ثورزن بشكل عشوائي بوضع ٢٥٩ شخصاً ناضجاً إما في ورش عمل حول الصفح مدتها الإجمالية تسع ساعات (ست ورش عمل مدة كل منها تسعون دقيقة)، وإما في مجموعة رئيسية للتقييم فقط. كانت مكونات التدخل مكتوبة بعناية وموازية لما سبق مع التركيز على الحد من الغضب ومراجعة قصة الأمس برؤية موضوعية. كانت النتيجة هي غضب أقل، وضغوط أقل، وتفاؤل أكثر، وتحسن ملحوظ في الصحة، مع المزيد من الصفح، وكانت الآثار الناتجة ضخمة.

## وزن وتقييم حياتك

ما تشعر به تجاه حياتك في أية لحظة هو شيء خادع مراوغ، وتقييم أهداف حياتك بدقة هو أمر مهم لاتخاذ القرارات بشأن المستقبل. بعض المشاعر اللحظية غير اللائمة من الحزن أو السعادة قد تعلم بقوة حكمك على القيمة الكلية لحياتك. إن رفضاً حديثاً في الحب قد يسحب رضاك الكلي إلى الانخفاض الشديد، وزيادة أخيرة في الراتب قد ترفعه بصورة زائفة.

وإليك ما أفعله أنا. بعد رأس السنة بقليل، أفردت نصف ساعة هادئة لتأمل أحداث الماضي. اخترت وقتاً بعيداً عن أية لحظة توتر أو انفعال، وقمت بذلك على الكمبيوتر الخاص بي حيث أخزن نسخة بغرض المقارنة كل عام على مدار العقد الأخير. وعلى مقياس متدرج من ١ إلى ١٠ (ضعيف إلى ممتاز)، كنت أقيم رضاي عن حياتي في كل مجال له قيمة كبيرة بالنسبة لي وكنت أكتب عبارتين تلخصان كل مجال. والمجالات التي أقيمها، والتي قد تختلف عن المجالات الخاصة بك هي كالتالي:

- الحب
- الوظيفة
- الماليات
- اللعب والمرح
- الأصدقاء
- الصحة
- الإنتاجية
- عام

وأستخدم فئة إضافية أخرى هي "المسار"، وفيها أفحص التغيرات التي تحدث من عام لعام ومسارها عبر عقد من الزمان.

أنصحك باتباع هذه الطريقة. إنها تنبئك وتترك مساحة محدودة لخداع النفس وتخبرك متى يجب أن تتصرف. وبعبارة روبرتسون ديفيز: "قيم حياتك مرة في العام. ولو وجدت أن قيمتها ضئيلة، غيرها. وسوف تجد أن الحلول دائماً بيديك".

هذا الفصل تناول المتغيرات التي يمكنك التحكم فيها والتي يمكن أن تساعدك على أن تعيش دائماً في أعلى جزء من النطاق المحدد لسعادتك. ولقد ألقى هذا القسم الضوء على متغيرات المشاعر الإيجابية (الرضا، والقناعة، والإشباع، والفخر، والهدوء) والتي تشعر بها تجاه الماضي. هناك ثلاث طرق يمكنك بها أن تشعر بسعادة أكثر تجاه ماضيك، الأولى ذهنية؛ وهي أن تتخلى عن أيديولوجية أن ماضيك يحدد مستقبلك. إن الإصرار الشديد الذي يدعم هذه الفكرة عقيم من الوجهة التجريبية ويفتقر إلى الدليل من الوجهة الفلسفية كما أن السلبية التي يولدها تأسر صاحبها. والمتغيران الثاني والثالث هما متغيران انفعاليان وكلاهما يتطلب تغييراً طوعياً لذكرياتك. إن زيادة الامتنان لكل الأشياء الطيبة في ماضيك تكثف الذكريات الإيجابية، كما أن تعلم كيفية التسامح مع أخطاء الماضي يقلل من المرارة التي تجعل الرضا مستحيلاً. في الفصل التالي، أتحول إلى المشاعر الإيجابية تجاه المستقبل.

# ٦

# التفاؤل بشأن المستقبل

إن المشاعر الإيجابية تجاه المستقبل تضم: الإيمان، والثقة، والأمل، والتفاؤل. التفاؤل والأمل مفهومان تماماً، فلقد كانا مادة لآلاف الدراسات التجريبية وأفضل شيء، أنهما يمكن بناؤهما وتطويرهما. التفاؤل والأمل يقاومان الاكتئاب عندما تقع الأحداث السيئة، ويسببان أداء أفضل في العمل، خاصة في الوظائف الصعبة، ويؤديان إلى صحة بدنية أفضل. ابدأ باختبار مدى تفاؤلك. تستطيع أن تقوم بهذا الاختبار على الموقع الإلكتروني وتتعرف على موقعك من الآخرين من نفس نوعك، وسنك، وطبيعة عملك، أو يمكنك أن تجريه الآن في الكتاب.

## اختبر تفاؤلك

خذ ما تحتاجه من الوقت للإجابة عن كل سؤال. في المتوسط، يستغرق الاختبار عشر دقائق. لا توجد إجابات صواب أو خطأ. إذا كنت قد قرأت كتاب Learned Optimism، فستكون قد قمت بإجراء نموذج آخر من هذا الاختبار وأجريت بعض التمارين التي سنتناولها لاحقاً.

اقرأ وصف كل موقف وتخيل بحيوية أنه يحدث لك. إنك لم تمر ببعض هذه المواقف من قبل على الأرجح ولكن هذا لا يهم. ربما لم تبد كلتا الإجابتين ملائمة، ولكن قم باختيار أ أو ب على أية حال، مختاراً السبب الأكثر احتمالاً أن ينطبق عليك. قد لا تعجبك طريقة بعض الاستجابات، ولكن لا تختر ما قد تظن أنه يجب عليك أن تقوله أو ما قد يبدو صحيحاً بالنسبة لأناس آخرين، اختر الاستجابة المرجح أن تقوم بها.

ضع دائرة حول إجابة واحدة لكل سؤال، وتجاهل الرموز ذات الأحرف الثلاثة مؤقتاً (PvG، PmB، وغيرها) فسوف نشرح معناها فيما بعد.

١. أنت وزوجك تصالحتما بعد عراك. PmG

أ. أسامحه/أسامحها. ٠

ب. إنني متسامح عادة. ١

٢. نسيت عيد ميلاد زوجتك. PmB

أ. لست أجيد تذكر أعياد الميلاد. ١

ب. كنت مشغولاً بأشياء أخرى. ٠

٣. وصلتك وردة من محب مجهول. PvG

أ. إنني جذاب بالنسبة له/لها. ٠

ب. إنني شخص محبوب. ١

٤. دخلت الانتخابات للحصول على منصب في المجتمع المحلي. PvG

أ. لقد خصصت الكثير من الوقت والجهد للحملة. ٠

ب. إنني أبذل جهداً كبيراً في كل ما أفعل. ١

٥. فاتك ارتباط مهم. PvB

أ. أحياناً تخذلني ذاكرتي. ١

ب. أحياناً أنسى مراجعة جدول مواعيدي. ٠

٦. استضفت عشاءً ناجحاً. PmG

أ. لقد كنت شديد الجاذبية تلك الليلة. ٠

ب. إنني مضيف جيد. ١

٧. عليك تسديد عشرة دولارات للمكتبة غرامة تأخير كتاب. PmB

أ. عندما أستغرق تماماً فيما أقرأ، كثيراً ما أنسى موعد إعادة الكتاب. ١

ب. لقد كنت مستغرقاً تماماً في كتابة التقرير حتى نسيت إعادة الكتاب. ٠

٨. أسهمك حققت لك أموالاً طائلة. PmG

أ. قرر السمسار الذي أتعامل معه تجربة شيء جديد. ٠

ب. السمسار الذي أتعامل معه مستثمر ذكي حصيف. ١

٩. ربحت مباراة رياضية. PmG

أ. كنت أشعر أنني لا أهزم. ٠

ب. لقد تدربت جيداً. ١

١٠. فشلت في امتحان مهم. PvB

أ. لم أكن بنفس ذكاء الآخرين الذين دخلوا الامتحان. ١

ب. لم أستعد جيداً للامتحان. ٠

١١. أعددت وجبة خاصة لصديق عزيز ولكنه بالكاد ذاق الطعام. PvB

أ. لست طباخاً ماهراً. ١

ب. أعددت الوجبة بعجالة. ٠

١٢. خسرت مباراة رياضية كنت قد تدربت لها لمدة طويلة. PvB

أ. إنني لست رياضياً جداً. ١

ب. لست أجيد هذه اللعبة. ٠

١٣. فقدت أعصابك مع صديق. PmB

أ. إنه يزعجني دائماً. ١

ب. لقد كان مزاجه عدوانياً. ٠

١٤. تعرضت لعقوبة لأنك لم تعد بيان ضريبة دخلك في الوقت المحدد. PmB

أ. دائماً ما أؤجل حساب الضرائب. ١

ب. كنت متكاسلاً في حساب الضرائب هذا العام. ٠

١٥. طلبت من شخص ما موعداً ورفض. PvB

أ. لقد كنت في حالة بشعة ذلك اليوم. ١

ب. لقد ألجم لساني أثناء طلب الموعد. ٠

١٦. طلب منك الرقص مراراً في إحدى الحفلات. PmG

أ. إنني أكون منفتحاً ومنطلقاً في الحفلات. ١

ب. كنت في أفضل حالة تلك الليلة. ٠

١٧. أبليت بلاءً حسناً بشكل غير عادي في مقابلة عمل. PmG

أ. شعرت بالثقة الشديدة أثناء المقابلة. ٠

ب. إنني أحسن أداء المقابلات الشخصية. ١

١٨. أعطاك مديرك وقتاً قليلاً جداً لإنهاء مشروع ما ولكنك أنهيته رغم ذلك. PvG

أ. إنني بارع في عملي. ٠

ب. إنني شخص كفء. ١

١٩. تشعر بالإرهاق الشديد مؤخراً. PmB

أ. إنني لا أجد فرصة أبداً للراحة. ١

ب. كنت مشغولاً بشكل كبير للغاية هذا الأسبوع. ٠

٢٠. أنقذت شخصاً من الاختناق حتى الموت. PvG

أ. أعرف طريقة لإنقاذ الناس من الاختناق. ٠

ب. أعرف ما يجب فعله في مواقف الأزمات. ١

٢١. شريك حياتك يرغب في الابتعاد عنك مؤقتاً. PvB

أ. إنني شديد التركيز على ذاتي. ١

ب. إنني لا أقضي وقتاً كافياً معه/معها. ٠

٢٢. قال أحد الأصدقاء شيئاً جرح مشاعرك. PmB

أ. إنه دائماً ما يندفع بقول أشياء دون التفكير في الآخرين. ١

ب. كان صديقي في مزاج سيئ وقد أخرج هذا معي. ٠

٢٣. جاءك صاحب العمل ليستشيرك ويطلب نصيحتك. PvG

أ. إنني خبير في المجال الذي سألني فيه. ٠

ب. إنني أجيد تقديم النصائح المفيدة. ١

٢٤. شكرك صديق على مساعدتك إياه في تجاوز الأوقات العصيبة. PvG

أ. إنني أستمتع بمساعدته في الأوقات العصيبة. ٠

ب. إنني أهتم بالناس. ١

٢٥. أخبرك طبيبك أنك بحالة صحية طيبة. PvG

أ. إنني حريص على ممارسة التمرينات بشكل متكرر. ٠

ب. إنني شديد الانتباه لصحتي. ١

٢٦. أخذك شريك حياتك لرحلة رومانسية في نهاية الأسبوع. PmG

أ. كان بحاجة إلى السفر لبضعة أيام. ٠

ب. إنه يحب اكتشاف أماكن جديدة. ١

٢٧. طلب منك أن ترأس مشروعاً مهماً. PmG

أ. لقد أنهيت لتوي مشروعاً مماثلاً بنجاح. ٠

ب. إنني مدير جيد. ١

٢٨. لقد سقطت كثيراً أثناء التزلج على الجليد. PmB

أ. التزلج صعب. ١

ب. كانت الممرات مجمدة. ٠

٢٩. ربحت جائزة قيمة. PvG

أ. لقد قمت بحل مشكلة كبيرة. ٠

ب. لقد كنت أفضل موظف. ١

٣٠. أسهمك منخفضة طوال الوقت. PvB

أ. لم أكن أعلم الكثير عن مناخ التجارة حين اشتريت تلك الأسهم. ١

ب. لقد أسأت اختيار الأسهم التي أشتريها. ٠

٣١. ازداد وزنك خلال الإجازة ولا تستطيع أن تفقده. PmB

أ. النظم الغذائية لا تفلح على المدى البعيد. ١

ب. النظام الغذائي الذي جربته لم يفلح معي. ٠

٣٢. لم يعتد محاسب المتجر ببطاقة الائتمان الخاصة بك. PvB

أ. أحياناً أبالغ في تقدير مقدار ما تحتويه بطاقة الائتمان من مال. ١

ب. أحياناً أنسى دفع فاتورة بطاقة الائتمان. ٠

حساب النتيجة كما هو موضح في الصفين التاليين سيوضح البعدين الرئيسيين للتفاؤل.

**مفتاح الدرجات**

Pmg __ PmB __

PvG __ PvB __

HoG __ HoB __

HoG-HoB = __

إن هناك بعدين أساسيين لأسلوبك التحليلي: الاستمرارية والانتشار.

## الاستمرارية

الأشخاص الذين يستسلمون بسهولة يعتقدون أن أسباب الأحداث السيئة التي حدثت لهم أسباب دائمة؛ أي أن الأحداث السيئة سوف تستمر، وسوف تظل دوماً هناك لتؤثر على حياتهم. والأشخاص الذين يقاومون العجز يعتقدون أن أسباب الأحداث السيئة هي أسباب مؤقتة.

| دائمة (متشائم) | مؤقتة (متفائل) |
| --- | --- |
| "إنني مستنزف تماماً". | "إنني مرهق". |
| "النظم الغذائية لا تفلح أبداً". | "النظام الغذائي لا ينجح عندما تأكل خارج المنزل". |
| "إنك دائم الشكوى والتذمر". | "إنك تتذمر عندما لا أنظف حجرتي". |
| "المدير وغد حقير". | "المدير في مزاج سيئ". |
| "إنك لا تتحدث إلي أبداً". | "إنك لم تتحدث معي مؤخراً". |

إذا كنت تفكر في الأشياء السيئة بلغة "دائماً" و"أبداً" وصفات ملازمة، فإن لك أسلوباً تشاؤمياً دائماً. ولو أنك تفكر بلغة "أحياناً" و"مؤخراً" مستخدماً محددات الكلام ولائماً الأحداث السيئة على شيء سريع الزوال، فإن لديك أسلوباً متفائلاً.

والآن عد إلى الاختبار. انظر البنود الثمانية المكتوب أمامها PmB (والتي تعني استمراراً سيئاً)، وهي الأسئلة رقم ٢، ٧، ١٣، ١٤، ١٩، ٢٢، ٢٨، ٣١. إنها تختبر إلى أي مدى تميل للتفكير في أن أسباب الأحداث السيئة هي أسباب دائمة. كل جواب يتبعه الرقم "٠" هو إجابة متفائلة؛ وكل جواب متبوع برقم "١" هو إجابة متشائمة. وعليه فإنك إذا اخترت مثلاً الإجابة: "لست أجيد تذكر أعياد الميلاد" (سؤال رقم ٢)، بدلاً من اختيار الإجابة: "كنت مشغولاً بأشياء أخرى" في محاولة لتفسير سبب نسيان عيد ميلاد شريك حياتك، فإنك قد اخترت سبباً أكثر دواماً وبالتالي فهو سبب تشاؤمي.

اجمع الأرقام على الناحية اليسرى. اكتب مجموعك على الخط في مربع الدرجات "مجموع PmB". إذا كان مجموعك صفراً أو واحداً، فإنك شديد التفاؤل في هذا البعد. وإذا كان ٢ أو ٣، فأنت معتدل التفاؤل. وإذا كان ٤، فأنت متوسط. وإذا كان ٥ أو ٦، فأنت متشائم بدرجة كبيرة. وإذا حصلت على ٧ أو ٨، فأنت شديد التشاؤم.

عندما نفشل، نصبح جميعاً عاجزين، على الأقل لحظياً. إن هذا يشبه ضربة في المعدة. إنها تؤلم، ولكن الألم يتبدد بالنسبة لبعض الأشخاص تقريباً في لحظتها. هؤلاء هم الأشخاص الحاصلون على صفر أو واحد. وبالنسبة لآخرين فإن الألم يستمر ويتحول إلى غضب. هؤلاء الأشخاص يسجلون ٧ أو ٨. إنهم يظلون عاجزين أياماً وربما شهوراً حتى بعد أبسط الإعاقات. أما بعد الهزائم الكبرى، فإنهم قد لا يعودون أبداً من حالة التشاؤم والعجز.

الأسلوب المتفائل حيال الأحداث السعيدة هو بالضبط عكس الأسلوب المتفائل حيال الأحداث السيئة. والأشخاص الذين يعتقدون أن الأحداث السعيدة لها أسباب دائمة أكثر تفاؤلاً من هؤلاء الذين يعتقدون أن أسبابها مؤقتة.

| مؤقت (تشاؤم) | دائم (تفاؤل) |
|---|---|
| "إنه يوم حظي فحسب". | "إنني محظوظ دائماً". |
| "إنني أحاول بجهد شديد". | "إنني موهوب". |
| "فزت لأن المنافس شعر بالإرهاق مبكراً". | "فزت لأنني أفضل من المنافس". |

الأشخاص المتفائلون يفسرون الأحداث السعيدة لأنفسهم بصيغة مسببات دائمة مثل السمات والقدرات. أما المتشائمون فهم يذكرون مسببات مؤقتة مثل المزاج والجهد.

لقد لاحظت على الأرجح أن بعض الأسئلة في الاختبار –نصفها بالضبط في الواقع– كانت تدور حول أحداث سعيدة (على سبيل المثال "أسهمك حققت لك أموالاً طائلة"). احسب تلك العبارات المكتوب أمامها PmG (بمعنى: استمرار جيد) وهي أرقام ١، ٦، ٨، ٩، ١٦، ١٧، ٢٦، و ٢٧. العبارات التي يتبعها الرقم واحد هي الإجابات الدائمة المتفائلة. اجمع الأرقام على الناحية اليسرى واكتب مجموعك على الخط في مربع الدرجات "PmG". إذا كان مجموعك هو ٧ أو ٨، فأنت شديد التفاؤل بشأن احتمالية استمرار الأحداث الطيبة. أما إذا كان ٦، فإنك معتدل التفاؤل. وإذا كان ٤ أو ٥، فإنك متوسط وإذا كان ٣، فإنك معتدل التشاؤم. أما إذا كان صفراً أو واحداً أو اثنين، فإنك شديد التشاؤم.

بالنسبة للأشخاص الذين يعتقدون أن الأحداث الطيبة لها مسببات دائمة، فإنهم عندما ينجحون يحاولون بجهد أكبر في المرة التالية. والأشخاص الذين يرون أسباباً مؤقتة للأحداث الطيبة ييأسون حتى لو نجحوا قناعة منهم بأن نجاحهم كان مجرد صدفة. الأشخاص الذين يستفيدون تماماً من النجاح ويبدءون العمل بمجرد أن تبدأ الأشياء في التحسن هم المتفائلون.

## الانتشار: المحدد في مقابل الشامل

الاستمرار يُعنَى بالوقت، والانتشار يُعنَى بالمكان.

فكر في هذا المثال: في شركة ضخمة للبيع بالتجزئة، تم فصل نصف العاملين بقسم الحسابات. اثنان من المحاسبين -نورا وكيفن- كلاهما أصيب بالاكتئاب. ولم يحتمل أيهما البحث عن عمل آخر لعدة أشهر، وتجنب كلاهما حساب ضرائب دخلهما أو أي شيء آخر يذكرهما بالحسابات. ورغم ذلك استمرت "نورا" زوجة محبة ونشيطة واستمرت حياتها الاجتماعية بصورة طبيعية وظلت صحتها قوية واستمرت في العمل ثلاثة أيام أسبوعياً. وبالمقارنة تداعى كيفن، وأهمل زوجته وطفله الصغير، وكان يمضي كل أمسياته في شرود كئيب، وكان يرفض حضور الحفلات مردداً أنه لا يحتمل رؤية الناس. ولم يعد يضحك أبداً على النكات وأصابه برد استمر معه طوال الشتاء كما ترك ممارسة الجري.

بعض الناس يستطيعون أن يضعوا مشاكلهم بعناية داخل صندوق ويستمروا في حياتهم حتى لو كان جانباً مهماً منها -عملهم مثلاً أو حياتهم العاطفية- يتداعى. وآخرون يتركون مشكلة واحدة تطغى على كل شيء. إنهم يحولونها لمأساة. فعندما ينقطع خيط من خيوط حياتهم ينحل كل النسيج.

وهذا يوصلنا إلى أن: الأشخاص الذين يصنعون تفسيرات شاملة لفشلهم يتخلون عن كل شيء عندما يطرق الفشل جانباً واحداً. أما الأشخاص الذين يقدمون تفسيرات محددة، فقد يصبحون عاجزين في هذا الجزء الوحيد من حياتهم ولكنهم يسيرون بثبات في باقي الأجزاء. وإليك بعض التفسيرات الشاملة والمحددة للأحداث السيئة.

| شامل (متشائم) | محدد (متفائل) |
|---|---|
| "كل المدرسين ظالمون". | "بروفيسور سليجمان ظالم". |
| "إنني شخص بغيض". | "إنني شخص بغيض بالنسبة لها". |
| "الكتب لا فائدة منها". | "هذا الكتاب لا فائدة منه". |

حصلت كل من نورا وكيفن على نفس الدرجات العالية فيما يتعلق بالاستمرارية في الاختبار. وكان كلاهما متشائماً في هذا الصدد. وعندما تم فصلهما، استمر كلاهما مكتئباً لفترة طويلة. ولكن كانت لهما نتائج مختلفة فيما يتعلق بالانتشار. فعندما صدمتهما الظروف السيئة، اقتنع كيفن أنها ستدمر كل شيء يحاوله. وعندما تم فصله، اعتقد أنه غير صالح لأي شيء. بينما اعتقدت نورا أن الأحداث السيئة لها مسببات محددة جداً فعندما تم فصلها

ظنت أنها غير كفء في الحسابات.

إن بعد الاستمرارية يحدد مدة استسلام الشخص؛ في حالة التفسير الدائم للأحداث السيئة التي ينتج عنها عجز طويل مستمر، وينتج عنها المرونة في حالة التفسير المؤقت. وبعد الانتشار يحدد ما إذا كان العجز يشمل جوانب كثيرة أو هو محدد في المنطقة الأصلية. كان كيفن ضحية بعد الانتشار. فبمجرد أن تم فصله، ظن أن السبب شاملاً، وطغى على كل جوانب حياته.

هل تهول الأمور بهذه الطريقة؟ الأسئلة المكتوب أمامها PvB (انتشار سيئ) هي أرقام ٥، ١٠، ١١، ١٢، ١٥، ٢١، ٣٠، ٣٢. اجمع إجابات هذه الأسئلة واكتب المجموع على الخط في مربع الدرجات "PvB". نتيجة صفر وواحد تعني شديد التفاؤل. ٢ و ٣ معتدل التفاؤل، ٤ متوسط، ٥ و ٦ معتدل التشاؤم، ٧ و ٨ شديد التشاؤم.

أسلوب التفسير المتفائل للأحداث السعيدة هو عكس التفسير للأحداث السيئة. إن المتفائل يعتقد أن الأحداث الطيبة سوف تشحذ كل شيء يفعله، بينما يظن المتشائم أن الأحداث الطيبة قد سببتها عوامل محددة. عندما عرض على نورا عملاً مؤقتاً في نفس الشركة فكرت: "إنهم أخيراً قدروا أنهم لا يستطيعون الاستغناء عني". وعندما عرض على كيفن نفس العرض فكر: "إنهم لابد يعانون من نقص في العمالة". وإليك المزيد من الأمثلة.

| محدد (متشائم) | شامل (متفائل) |
|---|---|
| إنني ذكي في الحساب | إنني ذكي |
| إن أخي على دراية ببورصة البترول | إن أخي يعرف وول ستريت |
| لقد كنت جذاباً بالنسبة لها | لقد كنت جذاباً |

احسب تفاؤلك فيما يتعلق بانتشار الأحداث السعيدة. البنود المكتوب أمامها PvG أرقامها هي ٣، ٤، ١٨، ٢٠، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٩. كل بند يتبعه صفر هو تشاؤمي (محدد). ففي السؤال رقم ٢٤، الذي كان يسأل عن رد فعلك تجاه صديق يشكرك على مساعدتك له، هل أجبت: "إنني أحب مساعدته في الأوقات العصيبة" (محدد وتشاؤمي)، أم: "إنني أهتم بالناس" (شامل ومتفائل)؟ باستخدام الأرقام المكتوبة في الناحية اليسرى، اجمع درجاتك لهذه الأسئلة واكتبها على الخط في مربع الدرجات "PvG". إذا كانت درجاتك ٧ أو ٨، فهذا يعني تفاؤلاً شديداً، و ٦ تفاؤلاً معتدلاً، ٤ أو ٥ متوسطاً، ٣ معتدل التشاؤم، صفر أو ١ أو ٢ يعني شديد التشاؤم.

## مادة الأمل

كان الأمل إلى حد كبير هو مملكة متحدثي التلفزيون، والساسة، ووكلاء الإعلانات. ومفهوم التفاؤل المكتسب جلب الأمل إلى المعامل حيث حلله العلماء من أجل فهم كيفية عمله. أن يكون لدينا أمل أو لا يكون فذلك يعتمد على بعدين يؤخذان معاً. إيجاد أسباب دائمة وشاملة للأحداث السعيدة مع أسباب مؤقتة ومحددة لسوء الحظ هو فن الأمل، وإيجاد أسباب دائمة وشاملة لسوء الحظ والأحداث السيئة وأسباب مؤقتة ومحددة للأحداث السعيدة لهو ممارسات اليأس.

الأحداث السيئة يمكن وصفها إما بطريقة يائسة أو مفعمة بالأمل كما في هذه الأمثلة:

| اليأس | الأمل |
|---|---|
| "إنني غبي". | "ذهني متعثر حالياً". |
| "الرجال ديكتاتوريون". | "كان زوجي في مزاج سيئ". |
| "هناك احتمال بنسبة خمسين بالمائة أن يكون هذا الورم سرطان" | "هناك احتمال بنسبة خمسين بالمائة ألا يكون هذا الورم أي شيء ذي بال". |

ونفس الشيء ينطبق على الأحداث الطيبة

| اليأس | الأمل |
|---|---|
| "إنني محظوظ". | "إنني موهوب". |
| "زوجتي تبهر عملائي". | "زوجتي تبهر الناس جميعاً". |
| "الولايات المتحدة ستقضي على الإرهابيين". | الولايات المتحدة ستقضي على كل أعدائها |

ربما كانت أهم درجات الاختبار هي درجاتك في الأمل (HoG & HoB). بالنسبة HoB خذ مجموعك في PvB وأضفه إلى مجموعك في PmB. وبالنسبة HoG، خذ درجاتك في PvG وأضفها إلى درجاتك في PmB. والآن قم بطرح درجات HoB من HoG. لو كان المجموع من ١٠ إلى ١٦، فأنت مفعم بالأمل بشكل رائع، وإذا كان من ٦ إلى ٩ فإنك معتدل الأمل، وإذا كان من ١ إلى ٥ فإنك متوسط، وإذا كان من −٥ إلى صفر فإنك معتدل اليأس، وإذا كان أقل من −٥ فإنك يائس تماماً.

الأشخاص الذين يفسرون الأحداث السعيدة على أنها دائمة وشاملة، وأيضاً يفسرون تفسيرات وقتية ومحددة للأحداث السيئة، يستردون عافيتهم سريعاً من المشاكل ويندفعوا للعمل بسهولة عندما ينجحون مرة. أما الأشخاص الذين يقدمون تفسيرات مؤقتة ومحددة للنجاح، وتفسيرات دائمة وشاملة للفشل، فإنهم يميلون إلى الانهيار تحت الضغوط – سواء لوقت طويل أو خلال المواقف– ونادراً ما يعودوا للعمل.

## زيادة التفاؤل والأمل

هناك طريقة موثقة جيداً لبناء التفاؤل وهي تتكون من إدراك ثم تفنيد الأفكار المتشائمة. كلنا لدينا بالفعل مهارات التفنيد، ونحن نستخدمها عندما يقوم أي شخص –منافس في العمل مثلاً، أو على المحبوبة– باتهامنا كذباً بالتقصير. يتهمك منافسك قائلاً: "إنك لا تستحق أن تكون نائب رئيس شئون العاملين. إنك عديم التقدير، وأناني، والموظفون الذين يعملون معك لا يستطيعون احتمالك". وفي ردك فإنك تسوق كل الأسباب التي تثبت خطأ هذا الشخص، ومنها مثلاً: التقدير العالي الذي منحه لك موظفوك في العام الماضي، والمهارة التي أظهرتها في إدارة أكثر ثلاثة موظفين صعبي المراس في قسم التسويق. ولكن عندما نقول لأنفسنا نفس الاتهامات، فإننا عادة ما نفشل في تفنيدها، على الرغم من أنها عادة ما تكون اتهامات خاطئة. إن مفتاح تفنيد أفكارك المتشائمة هو أن تدركها أولاً ثم تتعامل معها كما لو كانت صادرة من شخص آخر، منافس رسالته في الحياة هو أن يجعلك تعيساً.

وإليك برنامجاً قصيراً لكيفية القيام بذلك بمجرد إدراكك أن لديك فكرة تشاؤمية تبدو بلا مسوغ. هاجمها مستخدماً النموذج خماسي الأجزاء. الجزء الأول هو المحنة، والجزء الثاني هو المعتقدات التي كونتها تلقائياً عندما وقعت المحنة، والثالث هو النتائج المعتادة لمثل هذه الاعتقادات، والرابع هو تفنيدك لاعتقادك الروتيني، والأخير هو شحن الطاقة الذي يحدث عندما تفند الفكرة المتشائمة بنجاح. وعن طريق تفنيدك الفعال لمعتقداتك التي تتبع وقوع محنة ما، تستطيع أن تغير رد فعلك من اكتئاب ويأس إلى نشاط وسعادة.

المحنة: خرجت وزوجي للعشاء وحدنا لأول مرة منذ ولادة طفلنا وأمضينا الليلة نتشاحن حول كل شيء بدءاً من لكنة النادل وانتهاءً بما إذا كان رأس طفلنا أقرب شبهاً لي ولعائلتي أو لزوجي وعائلته.

**الاعتقاد:** ماذا دهانا؟ إننا هنا من المفترض أن نستمتع بعشاء رومانسي، وبدلاً من ذلك نضيع ليلتنا في عراك حول أكثر الأشياء غباءً. لقد قرأت مقالاً يقول إن الكثير من الزيجات تنتهي بعد ميلاد الطفل الأول. يبدو وكأننا نسير في هذا الاتجاه. كيف لي أن أربي الطفل وحدي؟

**النتائج:** شعرت بحزن عميق وإحباط، كما شعرت بشعور هستيري. لم أستطع أن أتناول عشائي، وأخذت أعبث به في طبقي. كان زوجي يحاول بوضوح أن يغير الحالة، ولكني كنت بالكاد أنظر إليه.

**التفنيد:** ربما أكون غير واقعية إلى حد ما. من العسير أن تشعر بالرومانسية عندما تكون قد عجزت عن الحصول على ثلاث ساعات متتابعة من النوم على مدار الأسابيع السبعة الماضية، ومع شعورك بالقلق من سيلان صدرك. آه! هذا رومانسي! ثم عشاء واحد سيئ لا يعني الانفصال. لقد مررنا بأوقات عصيبة أكثر من هذا وخرجنا منها ونحن نشعر بأن علاقتنا أفضل. أظن أن علي التوقف عن قراءة هذه المجلات الغبية. لا أصدق أنني أجلس هنا أخطط لجدول الزيارات بعد الانفصال لمجرد أن زوجي يظن أن رأس الطفل يبدو أكثر شبهاً بعمه الكبير من خالتي. أظن أنني أحتاج فقط إلى أن أهدأ قليلاً وأعتبر هذا العشاء كمحاولة أولى جيدة للرومانسية. والعشاء التالي سوف يكون أفضل.

**شحذ الطاقة:** بدأت أشعر بالتحسن وبالتركيز أكثر على زوجي. لقد أخبرته بقلقي بشأن صدري، وضحكنا من قلبينا ونحن نفكر في رد فعل النادل. وقررنا اعتبار هذا العشاء تدريباً وأن نعاود الخروج الأسبوع المقبل ونحاول مرة أخرى. وبمجرد أن تحدثنا عن الموضوع، بدا أن كلينا يستمتع أكثر وشعرنا بأننا مترابطان أكثر.

من الضروري أن تدرك أن اعتقاداتك هي مجرد اعتقادات. قد تكون وقد لا تكون حقائق. فلو أن إنسانة غيورة هاجمتك في غضب قائلة: "إنك أم فظيعة. إنك أنانية وليس لديك تقدير وغبية"، فكيف يمكن أن تتصرفي؟ على الأغلب سوف تتجاهلي الاتهامات. ولو أنها تسربت إلى داخل نفسك، فإنك سوف تفندها (سواء في مواجهة تلك الإنسانة أو داخل نفسك). قد تقولين: "إن أطفالي يحبونني. إنني أقضي معهم أوقاتاً كثيرة. إنني أعلمهم الجبر، وكرة القدم، وأعلمهم كيف يتعايشون مع عالم صعب. إنها مجرد إنسانة غيورة لأن أطفالها أصبحوا سيئين".

وبعد ذلك يمكننا بصورة أو بأخرى أن نبعد بين أنفسنا والاتهامات غير الحقيقية التي يوجهها لنا الآخرون، ولكننا أسوأ كثيراً حيال إبعاد أنفسنا عن الاتهامات التي نكيلها يوماً لأنفسنا. وعلى أية حال، إذا كنا فكرنا في هذه الاتهامات نحن أنفسنا، لحتماً هي اتهامات صحيحة، أليس كذلك؟ نعم، ليس كذلك!

ما نقوله لأنفسنا عندما نواجه فشلاً قد يكون بلا أساس شأنه شأن أقاويل منافس غيور. إن التفسيرات المنعكسة عادة ما تكون تشوهات. إنها مجرد عادات فكرية سيئة أفرزتها خبرات غير سعيدة في الماضي، صراعات الطفولة، أو قسوة وصرامة الأهل، أو مدرب شديد الانتقاد، أو غيرة أخت كبرى، ولكن لأنها تبدو صادرة من أنفسنا، فنحن نتعامل معها كحقيقة لا ريب فيها.

إنها مجرد معتقدات على كل حال. وليس لمجرد أن شخصاً يخاف ألا يعيش أو ألا يحب أو أنه غير كفء أن هذا يعني أن هذا صحيح. من الضروري أن تتراجع للوراء وتبتعد بنفسك عن تفسيراتك المتشائمة، على الأقل بالقدر الكافي لمراجعة مدى دقتها. إن التحقق من دقة الاعتقادات المنعكسة هو الهدف من التفنيد. والخطوة الأولى هي أن تعرف اعتقاداتك التي تحتاج للتفنيد، والخطوة التالية هي أن تقوم بعملية التفنيد.

## تعلم المجادلة مع نفسك

هناك أربع طرق مهمة لجعل تفنيدك مقنعاً. سنناقش كلاً من هذه الطرق في قسم منفصل فيما يلي.

### الدليل

أكثر الطرق إقناعاً لتفنيد اعتقاد سلبي هي أن تظهر أنه خاطئ من الناحية الواقعية. في معظم الأوقات سوف تجد الحقائق في جانبك حيث إن ردود الفعل التشاؤمية تجاه المحن كثيراً ما تكون ردود فعل مبالغاً فيها. عليك بتبني وظيفة المحقق وتوجيه السؤال التالي لنفسك: "ما الدليل على هذا الاعتقاد؟".

إذا حصلت على درجات سيئة تبعها اعتقاد بأنك "الأسوأ في الفصل"، فعليك أن تتحقق من الدليل. هل الشخص الذي يجلس بجوارك حصل على تقدير أقل؟ وإذا كنت تعتقد أنك أفسدت نظامك الغذائي، فقم بحساب السعرات الحرارية التي تناولتها بالخارج. قد تكتشف أنها أكثر قليلاً من العشاء الذي تركته لتخرج مع زملائك.

من المهم أن ترى الفارق بين هذه الطريقة وما يسمى قوة التفكير الإيجابي. إن التفكير الإيجابي يشمل محاولة الاقتناع بعبارات مشجعة مثل: "إنني أصبح أفضل وأفضل، في كل يوم، وفي كل مجال"، وذلك في غياب الدليل أو حتى في مواجهة الأدلة العكسية. لو أنك استطعت مثل هذا العمل الفذ وهو الاقتناع بمثل هذه العبارات، فإن هذا يزيدك قوة. الكثير من الأشخاص المتعلمين والذين تدربوا على التفكير المتشكك لا يستطيعون القيام بهذا النوع من التشجيع والدعم. والتفاؤل المكتسب –بالمقارنة– يُعنَى بالدقة. من أهم وسائلك المؤثرة في التفنيد أن تبحث عن دلائل تشير إلى التشوه في تفسيرك الأساوي. في معظم الأحيان، سوف تكون الحقيقة بجانبك.

## البدائل

لا شيء تقريباً يحدث لك له مسبب واحد فقط، معظم الأحداث لها العديد من الأسباب. فلو أنك أجبت إجابات سيئة في امتحان، فإن كل ما يلي قد يكون مشتركاً في ذلك: درجة صعوبة الامتحان، ومقدار مذاكرتك، ومدى ذكائك، ومدى عدل المعلم، وأداء الطلبة الآخرين، ومدى تعبك. إن المتشائمين لديهم طريقة في التعلق بأسوأ هذه الأسباب، أكثرها استمرارية وانتشاراً. وهنا أيضاً يجد التفنيد الحقيقة بجانبه. هناك العديد من الأسباب، فلماذا التعلق بأسوأ الأسباب؟ لتسأل نفسك هل هناك أية طريقة أقل تدميراً من هذه الطريقة؟

لكي تفند معتقداتك، تفكر في كل الأسباب الممكنة. ركز على المتغير منها (لم تبذل الوقت الكافي للدراسة)، والمحدد (هذا الامتحان بالذات كان عسيراً)، وغير الشخصي (لقد قدر الأستاذ الدرجات بصورة غير عادلة). قد تحتاج أن تبذل جهداً كبيراً لتولد أفكاراً بديلة، والتعلق باحتمالات لست مقتنعاً تماماً بأنها صحيحة. تذكر أن معظم التفكير المتشائم يتكون من عكس هذه الأشياء، حيث يتشبث بأكثر الاعتقادات كآبة، ليس من أجل الدليل ولكن لأنها كئيبة جداً. مهمتك هي أن تكف عن هذه العادة المدمرة بأن تصبح بارعاً في توليد البدائل.

## الآثار

ولكن الطريقة التي تسير بها أمور دنيانا لن تجعل الحقائق دائماً في جانبك. إن الواقع قد يكون ضدك، وقد تكون اعتقاداتك السلبية في نفسك صحيحة.

فحتى لو أن اعتقاداتك صحيحة، فعليك أن تقول لنفسك: ما آثار ذلك؟ صحيح أن العشاء لم يكن رومانسياً، ولكن ماذا يعني هذا؟ إن عشاءً واحداً سيئاً لا يعني الطلاق.

عليك أن تسأل نفسك ما احتمال وقوع أسوأ سيناريو؟ هل تعني التقديرات الثلاثة السيئة في تقريرك الدرسي أن لا أحد سوف يمنحك وظيفة؟ هل زوجان من أجنحة الدجاج وطبق مكرونة يعني فعلاً أنك محكوم عليك بالسمنة للأبد؟ في هذه المرحلة، عد إلى الأسلوب الأول وأعد البحث عن الأدلة. في مثالنا السابق، تذكرت الزوجة أنها وزوجها قد مرا بأزمات أصعب من هذه.

## الاستفادة

أحياناً تكون نتائج التمسك باعتقاد ما أكثر أهمية من حقيقته. هل الاعتقاد مدمر؟ عندما تتوقف عن نظامك الغذائي فإن رد فعلك: "إنني شره تماماً" هو وصفة للتخلي تماماً عن نظامك الغذائي. بعض الناس يحبطون بشدة، عندما يرون الظلم في هذا العالم. يمكن أن نتعاطف مع هذا الشعور، ولكن الاعتقاد نفسه يمكن أن يسبب حزناً أكبر مما يستحق. ما الاستفادة التي ستعود علي إذا عشت وأنا أعتقد أن العالم لابد وأن يكون عادلاً؟ تكتيك آخر هو أن تذكر بالتفصيل كل الطرق التي يمكن أن تغير الموقف في المستقبل. حتى إذا كان الاعتقاد صحيحاً الآن، فهل الموقف متغير؟ وكيف يمكن تغييره؟ قررت الزوجة المذكورة سابقاً التوقف عن قراءة مقالات تلك المجلة المأساوية عن الطلاق.

# سجل تفنيداتك

أريد منك الآن أن تتدرب على التفنيد. خلال الأحداث الخمسة السيئة التالية التي ستواجهك في حياتك اليومية، استمع باهتمام لاعتقاداتك، وراقب النتائج، وفند تلك الاعتقادات بقوة. ثم لاحظ الطاقة التي تتولد بينما تنجح في التعامل مع الاعتقادات السلبية. سجل كل هذا فيما يلي. هذه الأحداث الخمسة البغيضة يمكن أن تكون صغيرة: تأخر البريد، أو عدم الرد على اتصالك، أو عدم قيام الطفل الذي يملأ خزان سيارتك بالغاز بغسل الزجاج الأمامي للسيارة. في كل من هذه الأحداث، استخدم الأساليب الأربعة للتفنيد المؤثر.

وقبل أن تبدأ، ادرس المثالين التاليين. الأول يدور حول حدث سيئ، بينما الثاني يدور حول حدث طيب.

المحنة: تلقيت التقييمات على المحاضرة التي ألقيتها حول الشفاء النفسي من الصدمات. قالت إحدى التقييمات: "لقد خاب ظني بشدة في هذه المحاضرة. الشيء

الوحيد الذي أثر في هو كون الأستاذ مملاً بهذا الإصرار والعمق. إن معظم الجثث أكثر حيوية من بروفيسور ريتشموند. لا تحضر هذا الفصل أياً كان الثمن!".

**الاعتقادات:** جرأة ووقاحة هذا النذر الصغير. الطلبة هذه الأيام يتوقعون أن يكون الصوت في المحاضرة غاية في الحيوية والنقاء، ولو لم يكن لديك وسائط متعددة ومثيرة فإنك ستعتبر مملاً. إنهم لا يمكنهم أن يحتملوا أن تقدم لهم مادة فكرية وأن تتوقع منهم أن يفكروا ويعملوا أذهانهم قليلاً. لقد سئمت تماماً موقف هؤلاء الصغار. من الجيد أنني لا أعرف من الذي كتب هذا التعليق.

**النتائج:** كنت شديد الغضب. اتصلت بزوجتي وقرأت لها التقييم مثرثراً لمدة عشر دقائق. وحتى فيما بعد، كنت مازلت محبطاً منه. ظللت أردد لنفسي كم هم هؤلاء الطلبة مغرورون ومدللون.

**التفنيد:** كانت تلك وقاحة بالفعل. يمكنني تفهم عدم إعجاب أحدهم بالنهج، ولكن لا يوجد سبب لأن يكون بمثل هذه البذاءة. ولكن علي أن أتذكر أنه تقييم واحد فقط. غالبية الطلبة يبدو أنهم يرون النهج طيباً، ولكنني لم أحصل على تقدير مرتفع كما تعودت. وعدد غير قليل من الطلبة قد علق بأن سيكون من الأسهل لهم استيعاب المادة لو أنني استخدمت بعض الشرائح التوضيحية. إنهم لم يطلبوا عرضاً بالليزر، وإنما مجرد تقنية بسيطة لجعل المادة أكثر تشويقاً واستيعاباً. ربما أكون قد أصبحت كسولاً إلى حد ما. لقد كنت أبذل الجهد للبحث عن طرق لجذب الطلبة. إنني لم أعد أستمتع بتدريس النهج كما اعتدت وأظن أن هذا قد ظهر واضحاً. ربما علي أن أعتبر التقييم كدعوة لليقظة وأن أبذل بعض الوقت في تطوير المادة.

**شحذ الطاقة:** شعرت بافتقاد الطاقة. كنت مازلت غاضباً من الطريقة التي عبر بها الطالب عن رأيه ولكنني نجحت في أن أضع رأيه في منظوره الصحيح. لا يعجبني الاعتراف بأنني أصبحت كسولاً إلى حد ما، ولكنني استطعت تركيز طاقتي على تطوير منهجي. شعرت أنني قد استعدت صلتي بالمادة وكنت متشوقاً لأن أنقح المنهج.

وكما ذكرت آنفاً، فإن الأسلوب التشاؤمي لتفسير الأحداث السعيدة هو عكس نفس الأسلوب بالنسبة للأحداث السيئة. فإذا كان الحدث سعيداً، فإن المتشائمين يقولون: إنه مؤقت ومحدد، وليس لي أي صلة به. إن التفسيرات التشاؤمية للأحداث السعيدة تمنعك من الاندفاع ومن الاستغلال الأمثل للنصر. هذا المثال يظهر كيف يمكن أن تفند التفسيرات المؤقتة والمحددة والخارجية للنجاح وتحولها إلى تفسيرات دائمة ومنتشرة وشخصية، وهي التفسيرات التي تحتاجها لتحافظ على تكرار النجاح.

**المحنة:** أخبرني مديري أنه قد أعجب ببعض الأفكار التي قدمتها. وطلب مني أن أحضر معه اجتماعاً موسعاً وأن أعرض الأفكار على الفريق التنفيذي.

**الاعتقادات:** يا إلهي، لست أصدق أنه يريدني أن أذهب لهذا الاجتماع. سأعرض نفسي بذلك للسخرية. لقد كنت مجرد محظوظ في مقابلتي معه. وفي الواقع لم تكن تلك أفكاري على كل حال؛ إنها أشياء كان العديد منا يتحدث عنها. لقد تحدثت بصورة طيبة ولكنني لا أملك الفهم العميق الذي يمكنني من الرد على أسئلة المحترفين. سوف أتعرض للإهانة.

**النتائج:** شعرت بخوف كبير. لم أكن أستطيع التركيز. كان يجب أن أمضي وقتي في الإعداد للعرض، ولكنني كنت أفقد خط التفكير المتسلسل.

**التفنيد:** توقف للحظة. هذا شيء طيب وليس شيئاً سيئاً. صحيح أنني وضعت العرض مع آخرين، ولكن ليس من الواقعي أن أقول إنها ليست أفكاري. في الواقع، في اجتماعنا الأخير، كنت أنا الشخص الذي عبر المأزق وتوصل إلى الطريقة الجديدة. أي شخص سيشعر بالتوتر تجاه تقديم عرض أمام كبار التنفيذيين، ولكنني لا أستطيع أن أنحي نفسي جانباً. إنني لم أفقد تركيزي ومعارفي. لقد ظللت أفكر في هذا الشأن لمدة طويلة. لقد كتبت أفكاري ومررتها في القسم. إن سبب اختيار الرئيس لي أنا هو معرفته بأنني سأقوم بعمل جيد. إنه لن يعرض سمعته للخطر بأن يضع أي شخص أمام رؤسائه. إنه يثق بي، وعلي أنا أيضاً أن أثق بنفسي.

**شحن الطاقة:** أصبحت أكثر تركيزاً وهدوءاً. قررت أن أختار اثنين من زملائي وأن أتمرن على العرض أمامهم. وحقيقة، بدأت أترقب التحدي، وكلما عملت أكثر،

ازددت ثقة بنفسي. لقد توصلت حتى لبعض الطرق الجديدة لعرض الأمر والتي جعلت الكلمة كلها أكثر اتساقاً.

الآن عليك القيام بذلك في حياتك اليومية خلال الأسبوع القادم. لا تبحث عن محن، ولكن عندما تعرض لك، انتبه جيداً لحوارك الداخلي. عندما تسمع الاعتقادات السلبية، قم بتفنيدها. ضعها أمامك، ثم قم بتنفيذ الخطوات الخمس.

١.

المحنة:

الاعتقاد:

النتائج:

التفنيد:

شحذ الطاقة:

٢.

المحنة:

الاعتقاد:

النتائج:

التفنيد:

شحذ الطاقة:

٣.

المحنة:

الاعتقاد:

النتائج:

التفنيد:

شحذ الطاقة:

٤.

المحنة:

الاعتقاد:

النتائج:

التفنيد:

شحذ الطاقة:

٥.

المحنة :

الاعتقاد :

النتائج :

التفنيد :

شحذ الطاقة :

في الفصل ٥، ناقشنا ما تعنيه السعادة في الماضي، وكيف يمكن الحصول على المزيد من الرضا من الماضي. وفي هذا الفصل، ناقشنا ما الذي يكون السعادة في المستقبل، وأساليب تفصيلية لتحسين سعادتك في هذا المجال. والآن سأتحول إلى السعادة في الحاضر.



# ٧

# السعادة في الحاضر

**السعادة** في اللحظة الحالية تتكون من حالات مختلفة تماماً عن السعادة في الماضي أو المستقبل، وهي نفسها تحتوي على نوعين مختلفين تماماً من الأشياء: المتع والإشباعات. والمتع هي مسرات لها مكونات حسية وانفعالية واضحة وقوية، ما يسميه الفلاسفة "الأحاسيس الخام": النشوة، والإثارة، والسرور، والمرح، والحيوية، والراحة. إنها سريعة الزوال وتحتاج لقليل من التفكير، إن احتاجت لأي منه. والإشباعات هي أنشطة نحب جداً أن نمارسها ولكن ليس شرطاً أن تكون مصحوبة بأية مشاعر بدائية على الإطلاق. ولكن الإشباعات تستغرقنا تماماً فنصبح مستغرقين فيها ونفقد الشعور بالذات. الاستمتاع بحوار عظيم، وتسلق الصخور، وقراءة كتاب جيد، والرقص، والغطس كلها نماذج للأنشطة التي يتوقف فيها الوقت بالنسبة لنا، وتواجه مهاراتنا التحدي، ونصبح على اتصال بقدراتنا ونقاط قوتنا. والإشباع يعيش أطول من المتع، ويتضمن الكثير من التفكير والتفسير، ولا نعتاده بسهولة، وهو ما تحفزه قدراتنا وفضائلنا.

## المتع

ليست هناك الكثير من الأيام

الصيفية التي

تدخل فيها موانئ تراها

لأول مرة،

بأي متعة، وأي بهجة،

وليتك تتوقف عند المحطات التجارية
الفينيقية
لتشتري أشياء جميلة؛
لآلئ، ومرجان، وكهرمان،
وأبنوس
وعطور مثيرة من كل نوع،
أكبر عدد يمكنك الحصول عليه من العطور المثيرة...

من قصيدة Ithaka: سي بي كفافي

## المتع الجسدية

هذه المسرات فورية وتأتي من خلال الحواس وهي لحظية. إنها تحتاج لشيء قليل من التفسير أو لا تحتاج لأي تفسير. إن أعضاء الإحساس مرتبطة مباشرة بمشاعر إيجابية، إن اللمس، والتذوق، والشم، وتحريك الجسم، والرؤية، والسمع، تستطيع كلها أن تولد المتعة مباشرة. ولبن الأم وطعم الآيس كريم بالفانيليا يفعل نفس الشيء في الشهور الستة الأولى من الحياة. وعندما تكون مغطى بالقذارة، فإن حماماً دافئاً ينظفك يجعلك تشعر شعوراً طيباً، وهذا الشعور الطيب ينقل إليك معلومة أنك أصبحت نظيفاً. كما أن الإشباع الجنسي لا يحتاج لأي وكالة دعاية للحديث عن مميزاته. فبالنسبة لبعض الناس، يكون تفريغ مثانة ممتلئة بمثابة الراحة الممزوجة بالسعادة لهم. والرؤية والسمع مرتبطان أيضاً بمشاعر إيجابية، بصورة أقل مباشرة، ولكنها فورية: فيوم ربيعي خال من السحب، أو أغنية جميلة، أو صور لأطفال وصغار الحملان، أو الجلوس أمام مدفأة في مساء ثلجي كلها نماذج من المتع الجسدية.

وبصورة أكثر تعقيداً فإن الأحاسيس المعقدة يمكن أن تؤدي إلى متع حسية، وبالنسبة لي، فإن هذا يشمل الشاي الممتاز، أو موسيقى باخ، أو رشفة من مشروبي المفضل، أو آخر مشهد من الفصل الأول من مسرحيتي المفضلة، أو الاستماع إلى قصيدة رائعة، أو الشعور بقبضة طفلتي الصغيرة ذات الشهرين من العمر وهي تمسك إصبع سبابتي الصغيرة.

وعلى الرغم من السرور الذي تجلبه تلك الأشياء باقتدار، فإنه ليس من السهل بناء حياتك على المتع الجسدية لأنها جميعاً لحظية. إنها تختفي بسرعة جداً بمجرد اختفاء المثير الخارجي، ونعتاد عليها بسرعة كبيرة، وعادة ما تحتاج إلى جرعات أكبر لتوصيل نفس التأثير الأول. دائماً ما يكون أول تذوق للآيس كريم بالفانيليا، وأول ثوان من الدفء المنبعث

من النار المتقدة هو الذي يمنحك النشوة. وبدون أن تختبر هذه الأشياء باعتدال، فإن هذه المتع تتضاءل جداً.

## المتع الأسمى

المتع الأسمى تشترك مع المتع الجسدية في الكثير والكثير. ومثل تلك الأخيرة، فإن لها أيضاً "أحاسيس خام" إيجابية، وهي لحظية، وسريعة الزوال، وقابلة للتعود. ولكنها أكثر تعقيداً بصورة ملحوظة فيما يتعلق بالمؤثرات الخارجية. إنها أقرب للإدراك، وهي أيضاً أكثر تعدداً وتنوعاً من المتع الجسدية.

هناك طرق عديدة لتنظيم المتع الأسمى وطريقتي مجرد واحدة من نظم عديدة. لقد بدأت بشعور إيجابي واحد هو البهجة Joy وبحثت عن كل معانيها في قاموسي. ثم أخذت كل كلمة جديدة وبحثت عن كل معانيها. وكررت ذلك حتى أنهيت كل المعاني. وهذا الأسلوب أوصلني، لدهشتي، لعدد أقل من مائة شعور إيجابي تضم كلاً من المتع الجسدية والسامية. ثم قمت بتنحية الكلمات الخاصة بالمتع الجسدية (مثل: هزة الجماع، والنشوة)، وتبقى لدي ثلاثة مستويات للمتع السامية وقمت بتقسيمها تبعاً لقوتها

المتع ذات القوة الكبيرة تضم النشوة، والوجد، والابتهاج، والمرح، والنشاط، والحيوية، والإثارة. والمتع متوسطة القوة تشمل: الحماس، والتألق، والطرب، والجاذبية. وتشتمل المتع الأقل قوة على الراحة، والانسجام، والتسلية، والاسترخاء. وبالنسبة للهدف الذي أرمي إليه –وهو مناقشة الكيفية التي يمكنك أن تدعم بها تلك الحالات في حياتك– لا يهم كثيراً ترتيب المتع الذي تختاره. فجميع الأشكال والترتيبات لها طرق مشتركة تؤدي إلى الدعم المطلوب.

## دعم المتع

في البداية لابد وأن أقول إنك لا تحتاج لخبير ليوجهك وينصحك بشأن المتع في حياتك. إنك تعرف تماماً ما قد يؤثر فيك وكيف تحصل عليه أفضل من أي عالم نفس. ولكن هناك ثلاثة مفاهيم نبعت من الدراسة العلمية للمشاعر الإيجابية يمكنها مساعدتك لزيادة لحظات السعادة في حياتك: التعود، والتذوق، والانتباه. إن تحرير طاقة هذه المفاهيم السيكولوجية يمكن أن يمنحنا دروساً على مدى الحياة لزيادة المشاعر الإيجابية.

## التعود وما هو أسوأ

المتع، سواء الجسدية أو السامية، لها سياق ومجموعة خاصة من الخصائص التي تحد من فائدتها كمصادر للسعادة الدائمة. وهي بالطبع سريعة الزوال وعادة ما تكون لها نهاية مفاجئة. عندما طلبت من طلبتي أن يقوموا بشيء مرح (مثل مشاهدة فيلم)، اكتشفنا أنه عندما ينتهي، تنتهي المتعة. فبمجرد زوال المؤثر الخارجي فإن الشعور الإيجابي يغرق خلف أمواج الخبرات الجارية مخلفاً أثراً ضئيلاً للغاية. وهذا يحدث بانتظام لدرجة أن الاستثناءات تثبت القاعدة: الفيلم النادر الذي يزور خيالك في اليوم التالي ("ملك الخواتم" مثلاً)، أو إثر مذاق طعام جميل يستمر لأكثر من دقيقتين كاملتين في فمك.

إن الانغماس المتكرر بسرعة في نفس المتع لا يفلح. إن متعة التذوق الثاني لآيس كريم الفانيليا هي أقل من نصف المرة الأولى، وبعد المرة الرابعة، تكون مجرد سعرات حرارية، وبمجرد الاكتفاء من السعرات الحرارية فإن المذاق يكون أفضل قليلاً من الورق المقوى. هذه الطريقة تسمى التعود أو التكيف، وهي حقيقة حياتية لا تتغير خاصة بالجهاز العصبي. إن الخلايا العصبية مبرمجة بحيث تستجيب للأحداث الجديدة ولا تنفعل إذا كانت الأحداث لا تقدم معلومات جديدة. فعلى مستوى الخلية الواحدة، هناك ما يسمى مدة عدم الاستجابة وهي المدة التي لا يستطيع فيها العصب أن يثار ثانية (وهي عادة ثوان معدودة). وعلى مستوى المخ كله، فإننا نلاحظ الأحداث الجديدة ونهمل المعتادة. فكلما تكررت الأحداث، غاصت في خلفية الذهن المهملة.

والمتع لا تزول سريعاً فحسب، بل إن العديد منها يخلف أثراً سيئاً. هل تتذكر "مراكز المتع" التي زعم العثور عليها في عقول الفئران منذ أربعين عاماً مضت؟ إن الباحثين قاموا بزراعة أسلاك رفيعة جداً في مناطق خاصة من مخاخ الفئران (تحت القشرة المخية) يصدر عنها تيار كهربائي صغير كلما ضغط الفأر على قضيب. هذه الفئران فضلت هذا التحفيز الكهربائي على الطعام، والجنس، وحتى على الحياة نفسها. ولقد توصل الباحثون إلى شيء مهم ولكنه كان حول الإدمان أكثر منه حول المتع. لقد اكتشفوا أن التحفيز الكهربائي يصنع رغبة عنيفة للغاية. وهذه الرغبة يشبعها التحفيز الكهربائي التالي والذي يولد بدوره للأسف رغبة أخرى. هذه الرغبة ستزول في دقائق معدودة إذا استطاع الفأر أن يحجم عن ضغط القضيب، ولكن الرغبة شديدة الإلحاح لدرجة أن الفأر يضغط القضيب حتى يسقط، ليس لأنه يحصل له متعة ولكن لأنه قد وقع في دائرة شريرة من الرغبة. إن تولد الرغبة، دون إخمادها، هو نفسه أمر سلبي وسوف يتجنبه الفأر.

إن حرش ظهرك يخمد شعورك بالحكة، ولكنه يتسبب أيضاً وبشكل ملفت للنظر في المزيد من الشعور بالحكة عندما تتوقف عن الهرش. ويزيد إلحاح هذه الحكة لبعض الوقت، ويمكن إخماد الشعور بها مع الهرشة التالية. ولكن تلك الهرشة التالية ستتسبب في حكة تالية وتستمر الدائرة إلى ما لا نهاية. فإذا ضغطت أسنانك وانتظرت دون هرش، فإن الحكة سوف تتلاشى، إلا أن الرغبة الشديدة في الهرشة المريحة التالية عادة ما تتغلب على قوة إرادتك وقدرتك على الانتظار. تلك هي طريقة عمل الرغبة في الفول السوداني المملح، وتدخين السجائر، وآيس كريم الفانيليا. والأكثر خطورة بكثير أن تلك هي أيضاً آلية عمل إدمان المخدرات. إن تناول الكحوليات له آثار بعدية سلبية (صداع شديد وإرهاق جسدي) يمكن التخلص منها عن طريق تناول كأس آخر من الكحوليات، أو عن طريق الانتظار وترك تلك الآثار تتبدد مع الوقت. فإذا تناولت الكأس العلاجي للآثار السلبية، فستختفي تلك الآثار السلبية، ولكن هذا المشروب نفسه سيتسبب في الآثار البعدية التالية، وهكذا.

لهذا آثار مباشرة فيما يتعلق بدعم المتع في حياتك: إن كيفية توزيع المتع على الوقت أمر شديد الأهمية. والقاعدة الأولى المسلم بها هي قاعدة "كفاني" ("أكبر عدد يمكنك الحصول عليه من العطور المثيرة"). أضف إلى حياتك أكبر عدد ممكن من الأحداث التي تقدم المتع، ولكن قم بتوزيعها على الوقت، مع السماح بمرور وقت بينها أطول من الوقت الذي تسمح به في المعتاد. وإذا وجدت أن رغبتك في الاشتراك في متعة ما قد انخفضت إلى الصفر (أو أقل، بمعنى أنها تحولت لنفور مثلاً) عندما باعدت كثيراً في الوقت الفاصل، فإنك حينئذ تتعامل مع إدمان وليس مع متعة على الأغلب. خذ قضمة من الآيس كريم ثم انتظر ثلاثين ثانية (سوف تبدو كأنها دهراً). فلو لم تكن لديك رغبة في قضمة ثانية، فألق بها في القمامة. ولو كنت مازلت تريدها خذ قضمة أخرى ثم انتظر ثانية وكن مستعداً تماماً للتوقف.

حاول أن تكتشف المدى الزمني المناسب الذي يحفظ تعودك على المتع عند حده. فإذا كنت تحب موسيقى "بروس سبرنجستين"، فجرب أن تستمع لعدد مرات أكثر، وكذلك لعدد مرات أقل. سوف تكتشف المدة الزمنية التي تحتفظ لموسيقاه بحلاوتها. إن المفاجأة وكذلك المسافة الزمنية الفاصلة هما ما يحفظان المتع من أن نعتاد عليها. حاول أن تفاجئ نفسك، أو الأفضل، رتب الأمر بحيث يفاجئ الأشخاص الذين تعيش معهم أو تراهم كثيراً بعضهم البعض "بهدايا" من المتع. الأمر لا يتطلب شراء باقة ورد من محل الورد. إن فنجاناً من القهوة غير متوقع سوف يفلح. ولكن الأمر سيستغرق خمس دقائق كل يوم لتصنع مفاجأة سارة صغيرة لزوجتك، أو لأطفالك، أو لزميل عمل: تشغيل الموسيقى المحببة عند عودته للمنزل، التربيت

على ظهرها بينما هي تسجل الإيصالات على الكمبيوتر، زهرية مملوءة بالورد على مكتب زميل المكتب، كلمات ود بسيطة. مثل هذه التصرفات تبادلية ومعدية.

## التذوق

إن السرعة الكبيرة للحياة العصرية وتفكيرنا المكثف في المستقبل يمكن أن يرتدا علينا ويفقرا الحاضر. كل تقدم تكنولوجي حديث تقريباً -بدءاً من الهاتف وحتى الإنترنت- كان حول أداء المزيد وأداؤه بصورة أسرع. إن ميزة توفير الوقت مرتبطة في نهايتها بالقيمة العالية التي تمنحها للتخطيط للمستقبل. كم هي منتشرة هذه "الفضيلة" لدرجة أننا حتى في أكثر الحوارات الاجتماعية اللطيفة نضبط أنفسنا ونحن لا نستمع جيداً، وبدلاً من ذلك نخطط لجواب سريع ذكي. إن توفير الوقت (لأي شيء؟) والتخطيط للمستقبل (الذي وصل بالأمس ولكنه أيضاً لا يأتي أبداً)، يفقدنا الكثير من الحاضر.

فريد. بي. بريانت وجوزيف فيروف من جامعة لويولا هما مكتشفا مجالاً صغيراً مازال في طفولته أسمياه "التذوق". إنهما قد نحتا مجالاً بمكس، هو ومجال الوعي معاً، التقاليد الرصينة للديانات الشرقية وقد يسمح لنا بأن نستعيد المساحات الضائعة من الحاضر.

إن "التذوق" بالنسبة لبريانت وفيروف هو إدراك المتع وهو التنبه الواعي المتعمد لتجربة المتعة. تذوق فريد بريانت فترة راحة بينما كان يتسلق جبلاً:

> آخذ نفساً عميقاً من الهواء البارد المنعش وأزفره ببطء. وألاحظ الرائحة الحادة اللاذعة للبوليمونيوم وأبحث عن مصدرها، لأجد نبات اللافندر ينمو وحيداً بين الصخور أسفل قدمي. أغلق عيوني وأستمع لصوت الريح وهي تضرب الجبل من الوادي. أجلس أعلى الصخور وأستمتع بنشوة الاستلقاء بلا حراك تحت دفء الشمس. أبحث عن حجر في حجم علبة الكبريت وآخذه تذكاراً، كشاهد على هذه اللحظة. إن تكوينه الخشن المدبب يشبه ورق الزجاج. أشعر برغبة قوية في أن أشم الحجر، وبينما أشمه، ولدت رائحته القوية النفاذة شلالاً من الصور القديمة. تخيلت كم من الزمن استقر في هذا المكان والدهور التي مرت هنا.

وبالمثل يتذوق جو فيروف خطابات أطفاله:

> أجد لحظات هادئة أستطيع فيها الاستغراق في الخطابات، وأقوم بقراءتها بالترتيب، وأترك الكلمات تمر بي ببطء مثل حمام دافئ وناعم. أقرأ كل رسالة ببطء. أحياناً تكون

الخطابات شديدة العاطفية، ولذا لا أستطيع التحكم في دموعي. وأحياناً تكون ذات رؤية عميقة لما يحدث في حياتهم وما يجري في العالم من حولهم، وأشعر بالدهشة. أشعر كما لو أن أبنائي مجتمعين في الحجرة التي أقرأ فيها.

وعن طريق اختبار آلاف الطلبة، قام هذان المؤلفان بشرح خمسة أساليب لتنمية التذوق:

- المشاركة مع الآخرين: يمكنك أن تبحث عن الآخرين ليشاركوك تلك التجربة وأن تخبرهم إلى أي مدى تقدر تلك اللحظات. هذا هو أقوى مؤشر منفرد لمستوى السعادة.
- صنع الذكريات: احتفظ في ذهنك بصور أو حتى تذكارات مادية للحدث، واسترجعها فيما بعد مع الآخرين. لقد أخذ فريد بريانت قطعة الصخر معه ووضعها على الكمبيوتر الذي يملكه.
- تهنئة نفسك: لا تخش الفخر. قل لنفسك كم كان الآخرون متأثرين ومنبهرين، وتذكر كم من الوقت وأنت تنتظر حدوث ذلك.
- شحذ الرؤية والمنظور: بالتركيز على بعض العناصر وإهمال البعض الآخر. يقول فيروف: "بينما كنت أتذوق الحساء، كان له مذاق قشري ناعم لأنه حدث أنني قد حرقت قاع الإناء بينما كنت أطهو. وعلى الرغم من محاولتي إبعاد الجزء المحروق عن باقي الحساء عند وضعه في الآنية إلا أن مذاقه ظل يتخلل الحساء". إغلاق العينين عند الاستماع إلى الموسيقى الهادئة الجميلة.
- الامتصاص: دع نفسك تغرق تماماً وحاول ألا تفكر، فقط اشعر. لا تذكر نفسك بالأشياء الأخرى التي كان يجب أن تعملها فقط تساءل عما قد يحدث فيما بعد وفكر في كيفية تحسين الحدث.

كل هذه الوسائل تعزز التذوق: التنعم (الحصول على المديح والتهاني)، وتقديم الشكر (التعبير عن الامتنان لوجود النعم)، والاندهاش (أن ينسى المرء نفسه مستغرقاً في عجائب اللحظة)، والترف (إطلاق العنان للحواس). دعنا نجرب ذلك الآن عن طريق توضيح معنى ما كنت أناقشه. إذا كنت تقرأ هذا الفصل بسطحية، فإنني أريد منك أن تتوقف هنا، بل آمر

على ذلك في الواقع. وأريد منك أن تتذوق كل كلمة من الكلمات التالية ببطء وعناية.

ولكنني لابد أن أهبط من هذا الفضاء الجوي، هذا السلام الأبيض الرشيق،

هذا الابتهاج المؤلم؛
سوف ينساني الزمان، وتتحرك روحي مع إيقاع
الحياة اليومية.
إلا أن الحياة -الآن وقد عرفت- لن تضغط علي بشدة،
وسأشعر دائماً بالوقت يمر خفيفاً من حولي؛
لأنني ذات مرة، وقفت
في حضرة الخلود الأبيض العاصف.

## الانتباه واليقظة

بعد ثلاثة أعوام من الدراسة، جاء الراهب الجديد لأول معلمه. دخل الحجرة مندفعاً وهو يحمل أفكاراً حول القضايا الشائكة في الفلسفة البوذية، وعلى أتم استعداد للأسئلة العميقة التي تنتظره في الامتحان.

فمغم المعلم: "ليس لدي سوى سؤال واحد".

رد قائلاً: "أنا مستعد يا سيدي".

"في مدخل المكان، هل كانت الزهور على يسار أم على يمين المظلة؟".

وتراجع الراهب الناشئ خجلاً مرتبكاً ليدرس لمدة ثلاثة أعوام أخرى.

يبدأ الانتباه بملاحظة أن الغفلة تستشري في معظم الأنشطة الإنسانية. إننا نعجز عن ملاحظة كم ضخم من الخبرات والأحداث. إننا نتصرف ونشترك في الأحداث بصور آلية وبدون تفكير كبير. إلين لانجر، أستاذة في جامعة هارفارد وأحد الزعماء الأكاديميين في مجال "الغفلة"، جعلت بعض الأشخاص يقفون في طابور طويل لعمال مكتبيين ينتظرون تصوير بعض المستندات. وعندما كان بعض الأشخاص الذين يحاولون تخطي دورهم يسألون هؤلاء: "هل تسمح لي بالدخول أمامك؟" كانت الإجابة هي الرفض. ولكنهم عندما كانوا يسألون: "هل تسمح أن آخذ دورك لأنني لابد أن أصور شيئاً"، كان يسمح لهم بتخطية دورهم.

قامت لانجر بتطوير مجموعة من الأساليب التي من شأنها أن تجعلنا أكثر يقظة وانتباهاً، وتسمح لنا برؤية اللحظة الراهنة بصورة جديدة. والأساس وراء هذه الأساليب هو مبدأ تغيير

المنظور لإضفاء الحيوية على المواقف المبتذلة. فطلبة الصف العاشر على سبيل المثال كلفوا بدراسة فصل تاريخي عن "ستيفن دوجلاس" وقانون كانساس-نبراسكا. إحدى المجموعات قرأت القطعة من منظور دوجلاس، وتساءلت كيف كان يفكر ويشعر، وكذلك من منظور أحفاده أيضاً. هذه المجموعة تعلمت أكثر كثيراً من الأخرى التي كلفت بدراسة الموضوع فحسب.

إن الاهتمام اليقظ الواعي بالحاضر يحدث بصورة أكبر كثيراً في حالة ذهنية بطيئة منه عندما يخوض المرء التجربة مندفعاً بسرعة برؤية مستقبلية. إن أسلوب التأمل الشرقي يأتي في صور عديدة ولكنها جميعاً تقريباً تتم بانتظام وتبطئ العقل المندفع (وكلها تقريباً معروف عنها تهدئة التوتر أيضاً). وهذا يؤدي بدوره إلى دعم التوجه العقلي المنتبه للحاضر، ويجعلك على الأرجح تتذكر أن الزهور كانت على يسار المظلة. إن التأمل المتسامي هو أسهل أسلوب متاح للأمريكيين، وبصفتي شخصاً قد مارس التأمل المتسامي بتدين لمدة عشرين عاماً وأصبح أكثر بطأً وأقل توتراً، فإنني أستطيع التوصية به كأسلوب ناجح لليقظة والانتباه. ومع ذلك فإن التأمل المتسامي وغيره من أساليب التأمل ليست بمثابة علاج سريع. فلكي تحصل على نتائج التأمل المتسامي، عليك القيام به مرتين يومياً (على الأقل لمدة عشرين دقيقة كل مرة)، ولمدة عدة أسابيع.

ليس من قبيل الصدفة أن معظم ما سجله العلم حول التذوق والانتباه له جذوره في البوذية. إن هذا التقليد يركز على تحقيق حالة من صفاء الذهن تنبع من الوصول للتفتح والنضج. هنا ليس مقام مناقشة البوذية (كما أنني لست أملك المعرفة الكافية التي تمكنني من ذلك)، ولكنني أنهي هذا القسم بأن أوصي بشدة بقراءة كتاب The Positive Psychology of Buddhism and Yoga للمؤلف مارفين ليفاين، العالم المميز في علم النفس الإدراكي.

## أتمنى لك يوماً جميلاً

هذا الجزء يحصي المتع والمباهج وكذلك وسائل عديدة لزيادتها وتعظيمها. يمكن مواجهة الاعتياد بأن تفصل بين المتع بعناية والاشتراك في الإعداد لمفاجأة متبادلة مع صديق أو حبيب. والتذوق واليقظة يحدثان عن طريق إشراك شخص آخر في متعك، وعن طريق التقاط صور ذهنية، وعن طريق تهنئة نفسك، وشحذ رؤيتك ومنظورك (خاصة باستخدام تغيير المنظور)، وعن طريق الاستغراق. والتنعم، وتقديم الشكر، والاندهاش، والترف كلها وسائل لتضخيم المتع. ومع قدر كبير من الحظ واستخدام هذه المهارات، يمكن أن تعيش "حياة ممتعة".

والآن، إلى تطبيق كل هذا. إنني أكلفك (كما أفعل مع طلبتي) بأن تحصل على يوم جميل. خصص يوماً خالياً من هذا الشهر لتستغرق في متعك المفضلة. قم بتدليل نفسك. صمم

-كتابة- ما ستفعله من ساعة لأخرى. قم باستخدام أكبر قدر ممكن من الأساليب السابق ذكرها. لا تسمح لمشاغل الحياة بالتدخل، وقم بتنفيذ الخطة.

## الإشباعات

في اللغة الإنجليزية العادية ليس هناك فارق بين الإشباع والمتعة. وهذا شيء مخجل حقاً، وذلك لأننا نخلط معاً نوعين مختلفين من أفضل الأشياء في الحياة، وكذلك لأن ذلك يخدعنا فنظن أن باستطاعتنا الوصول لكل منهما بذات الطريقة. إننا نقول من وقت لآخر إننا نحب الكافيار، أو تدليك الظهر، أو صوت المطر على سطح نحاسي (كلها متع)، وكذلك نقول إننا نحب لعب الكرة الطائرة، والقراءة لديلان توماس، ومساعدة من لا مكن لهم (كلها إشباعات). وكلمة "نحب" هي التي تسبب التشوش. إن أول معنى لهذه الكلمة في كل هذه الحالات هو أننا نختار القيام بهذه الأشياء على احتمالات أخرى كثيرة. ولأننا نستخدم نفس الكلمة فمن المتوقع أن نبحث عن نفس المصدر للتفضيل وتجدنا نتزلق في قول: "إن الكافيار يمنحني متعة"، و"ديلان توماس يمنحني متعة"، كما لو كان نفس الشعور الإيجابي موجوداً في كليهما كأساس لاختيارنا.

عندما أؤكد للناس على وجود تلك المشاعر الإيجابية الخفية الكامنة، أجد أحد هذه المشاعر في خلفية المتع: طعام رائع، أو تدليك الظهر، أو عطر، أو حمام دافئ وكلها تنتج الأحاسيس الخام للمتعة والتي ذكرتها في بداية هذا الفصل. وعلى العكس، فعندما أؤكد للناس على المشاعر الإيجابية للمتع التي نزعم أننا نشعر بها عندما نقدم القهوة للمشردين، أو نقرأ لأندريا باريت، أو نلعب لعبة محببة، أو نتسلق الصخور، فإن تلك المشاعر تكون مراوغة تماماً. بعض الناس يستطيعون التعرف على شعور منخفض ("الاستلقاء على الأريكة مع الكتاب جعلني أشعر بالخدر والارتياح يغمرني")، ولكن أغلب الناس لا يستطيعون. إن الاستغراق الكامل، وإثارة الوعي، والمد الذي يولده الإشباع هي الأشياء التي تحدد محبتنا لهذه الأنشطة، وليس وجود المتعة. إن الانغماس الكامل، في الواقع، يعوق الإدراك، وتكون المشاعر غائبة تماماً.

هذا التمييز هو الذي يفرق بين الحياة الطيبة والحياة الممتعة السعيدة. هل تذكر لين، صديقي المدير التنفيذي الذي كان شديد الانخفاض في التأثير الإيجابي؟ إنه الإشباع -الذي كان لين لديه منه الكثير- هو المفتاح الذي جعلني أقول إنه يحيا حياة طيبة. فلا السحر، ولا النصح، ولا المران يمكن أن يدفع لين إلى بهجة حماسية أو إلى مشاعر عميقة من المتعة.

ولكن حياته مليئة بالانشغال التام: فهو بطل بريدج، وتاجر أسهم، وهاو شديد للرياضة. والفائدة العظيمة للتمييز بين المتعة والإشباع هي أنه حتى نصف عدد سكان العالم (ثلاثة بلايين شخص) المنخفض في التأثير الإيجابي ليس محكوماً عليه بالتعاسة. وإنما سعادتهم توجد في الإشباع العظيم الذي يمكن أن يعيشوه ويحتفظوا به.

وبينما نحن المعاصرون قد فقدنا التمييز بين المتع والإشباعات، فإن اليونانيين في العصر الذهبي كانوا حريصين عليه. وتلك حالة من بين حالات عديدة كانت معرفتهم بها أكثر من معرفتنا الآن. فبالنسبة لأرسطو، السعادة شبيهة بالتميز في الرقص، وهي مختلفة عن المتع الجسدية. إن التميز ليس كياناً يصاحب الرقص أو يأتي في نهاية الرقص؛ إنه جزء لا يتجزأ من رقص تم أداؤه بشكل حسن. والحديث عن "متعة" التأمل هو فقط أن نقول إن التأمل يحدث من أجل ذاته؛ إنه ليس للإشارة إلى أي شعور يصاحب التأمل. وما أسميه "الإشباع" هو جزء لا يتجزأ من الفعل الصحيح. والتذوق لا يمكن أن يستمد من المتع الجسدية، وهو ليس حالة يمكن حقنها كيميائياً ولا يمكن الوصول إليها بأية طرق مختصرة. إنما يمكن الحصول عليه من أنشطة مرتبطة بأهداف نبيلة. إن اقتباسي من أرسطو قد يبدو تباهياً أكاديمياً، ولكنه في هذه الحالة يبدو ذا أهمية حقيقية في حياتك. إن المتع يمكن اكتشافها، ورعايتها، وتضخيمها بالطرق التي سبقت مناقشتها في هذا الفصل الأخير، ولكن هذا لا ينطبق على الإشباعات. المتع تعتمد على الحواس والمشاعر. وبالمقارنة، فإن الإشباعات تمثل نقاط القوة والقدرات والفضائل الشخصية.

يمكن أن يعزى التنوير العلمي للإشباع إلى فضول إحدى الشخصيات البارزة في العلوم الاجتماعية.

> "هذا اسم شهير يا ماندي"، هذا ما حسست أخبر به ماندي بينما كنت أقرأ الأسماء بالمقلوب. فعلى مدار سنوات عديدة من الوقوف في الناحية الأخرى من الكتب في مواجهة المدرسين، والمرضات، والرؤساء، تعلمت مهارة القراءة بالمقلوب دون أن تتحرك عيناي. كنا واقفين في مقدمة طابور الإفطار في منتجعنا المفضل على جزيرة كونا فيلدج وكنت أنظر في قائمة الضيوف. كان الاسم الذي لاحظته هو "شيكسينتميهاي"، وقد كان اسماً شهيراً، ولكن بين علماء النفس فقط، ولم أكن أعرف حتى كيف أنطقه.
>
> داعبتني ماندي قائلة: "من السهل عليك أن تقول ذلك". وميهالي شيكسينتميهاي هو أستاذ معروف في علم الاجتماع من مدرسة بيتر دراكر للأعمال بجامعة كلارمونت. كان هو من أطلق اسم "التدفق" Flow وحتى في تلك الحالة، وهي حالة الإشباع التي نصل إليها عندما نشعر بالاستغراق الكامل فيما نقوم به. لقد التقينا مرة واحدة لمدة وجيزة عندما كان

كلانا أصغر بعشرين عاماً ولكنني لم أستطع أن أتذكر تماماً ملامحه.

وبعد دقائق، وبينما أحاول إخراج كل الحبوب من ثمرة البابايا الطازجة، مسحت الحجرة بعيني بحثاً عن ذي الشعر الأحمر الرياضي النحيل كما أتذكره بصعوبة، ولكن دون جدوى. (وعلى الرغم من أن إحدى الأفكار التي سوف أناقشها في الفصل القادم هي التوحد المخلص الكامل مع أفراد العائلة، إلا إنني لابد وأن أعترف أن فرصة الحديث مع عالم نفس آخر، خاصة في منتجع ليس به الكثير مما يمكن أن تفعله إلى جانب وجودك مع عائلتك، راقت لي بشدة).

بعد الإفطار، سارت ماندي والأطفال وأنا فوق حمم البراكين الوعرة باتجاه الشاطئ الرملي الأسود. كانت السماء ملبدة بقطع من السحاب السوداء وكانت الأمواج أعلى بكثير مما تحتاجه للسباحة المنشطة. قالت سارة، أكثرنا حدة في السمع، وهي تشير باتجاه البحر: "هل تسمع أحداً يصرخ يا أبي؟". كان هناك بالتأكيد عند الأمواج المتكسرة على الشاطئ رجل أبيض الشعر يرتطم بجدار الحمم البركانية، ويحتك بحدة بالحيوانات البحرية على الصخور، ثم يندفع مرة أخرى في قلب الدوامة. كان يبدو كنسخة أصغر من "موبي ديك"، باستثناء الدماء التي كانت تغرق صدره ووجهه وحركة السباحة الوحيدة التي تقوم بها قدمه اليسرى. عدوت وقفزت في الماء. كان الحذاء الكاوتشي السميك الذي أرتديه معيناً على الوصول إليه بسهولة. ولكن الرجل كان ضخماً (أكبر بكثير من المائتي رطل التي أزنها)، ولم يكن سحبه للخارج بنفس سهولة الوصول إليه.

وعندما نجحنا أخيراً في العودة، لاحظت بينما كان يتحدث لاهثاً لكنة أوروبا الوسطى.

"أنت ميهالي؟".

وعندما انتهى من السؤال، انبسطت أسارير وجهه بابتسامة واسعة واحتضنني بقوة. وأمضينا اليومين التاليين في حوار متصل.

انتقل مايك شيكسينتميهاي (تنطق "شيك سينت مي هاي"، والاسم نسبة إلى القديس مايكل أوف شيك، وهي مدينة في ترانسيلفانيا)، منذ زمن إلى إيطاليا إبان الحرب العالمية الثانية. كان والده المجري الأرستقراطي سفير العاصمة المجرية بودابست في روما. وتحطم العالم المترف لطفولة مايك بواسطة الحرب. وبعد أن احتل ستالين المجر عام ١٩٤٨ ترك والده السفارة، أصبح الآن مجرد أجنبي مرحل في إيطاليا وعانى لكي يفتتح مطعماً في روما. وجد أثاث العائلة طريقه لمتاحف بلجراد وزغرب. وسقط بعض الناضجين الذين عرفهم "مايك" فريسة للعجز واليأس.

يتذكر قائلاً: "بدون وظائف، وبدون مال، أصبحوا كأصداف خاوية". ولكن ناضجون آخرون ممن واجهوا نفس التحديات ظلوا يشعون بالثقة بالنفس والحبور والتصميم وسط الدمار. لم يكونوا هم عادة أكثر الناس مهارة أو احتراماً، وقبل الحرب كان معظمهم يبدو عادياً.

ثار فضول مايك. وفي الخمسينيات، قرأ في الفلسفة، والتاريخ، والدين في إيطاليا باحثاً عن تفسير. لم يكن علم النفس قد تم الاعتراف به كموضوع أكاديمي هناك، لذا هاجر إلى أمريكا ليدرسه وذلك بعد أن ولع بكتابات "كارل يونج". اشتغل بالنحت، والرسم، والكتابة لمجلة نيو يوركر (بلغته الثالثة)، وحصل على درجة الدكتوراه ثم بدأ رحلة حياته ليكتشف بصورة علمية مفاتيح البشر في أحسن حالاتهم، كما لمحها أول مرة وسط الفوضى في إيطاليا بعد الحرب. وكما شرحها لي بينما ننظر للمحيط الهادي: "أردت أن أفهم ما هو كائن وما يمكن أن يكون".

ومساهمة مايك المرموقة في علم النفس هي نظرية التدفق. متى يتوقف الزمن بالنسبة لك؟ متى تجد نفسك تفعل بالضبط ما تود أن تفعله حتى إنك لتتمنى ألا ينتهي؟ هل هو الرسم، أم الحب، أم لعب الكرة الطائرة، أم مخاطبة الجموع، أم تسلق الصخور، أم الاستماع بتعاطف لمشاكل إنسان آخر؟ ولقد قدم لي مايك الموضوع عن طريق الحديث عن أخيه ذي الثمانين عاماً من العمر:

> قمت بزيارة أخي الأكبر غير الشقيق مارتي مؤخراً في بودابست. إنه متقاعد وهوايته دراسة المعادن. أخبرني أنه منذ أيام قليلة مانصة أخذ قطعة كريستال وبدأ في دراستها تحت مجهره القوي بعد تناوله الإفطار بقليل. وبعد قليل لاحظ أنه قد أصبح من الصعب رؤية التكوينات الداخلية بوضوح، وظن أن سحابة قد مرت أمام الشمس، ونظر لأعلى فوجد أن الشمس قد غربت.

لقد توقف الزمن بالنسبة لأخيه. يسمي مايك مثل هذه الحالات باسم "الاستمتاع" (وهو اسم أتجنبه لأنه يركز على الكون الشعوري للإشباع). وقام بمقارنة ذلك بالمتع التي هي إرضاء الاحتياجات البيولوجية.

> "إن لعب مباراة تنس تزيد من قدرات المرء لهو شيء ممتع، مثل قراءة كتاب يكشف الأشياء بصورة جديدة، أو الدخول في مناقشة توصلنا إلى التعبير عن أفكار لم نكن نعرف أننا نملكها. والانتهاء من صفقة تجارية متنازع عليها، أو أي جزء من العمل ثم أداؤه بشكل حسن هو أيضاً شيء ممتع. قد لا يكون أي من هذه الخبرات ممتعاً بشكل خاص

في وقتها ولكن فيما بعد ونحن نسترجع الأحداث سنقول: "كان ذلك ممتعاً"، ونتمنى لو تكرر مرة أخرى.

لقد سأل مايك آلاف الأشخاص من كل الأعمار وكثيراً ممن قابلهم في حياته من شتى أنحاء العالم أن يصفوا له أعلى درجات الإشباع. وهذا قد يكون إشباعاً عقلياً، كما وصفه أخو مايك عالم المعادن، أو اجتماعياً مثلما يصفه ذلك المراهق عضو مجموعة راكبي الدراجات البخارية في "سباق" لثات الدراجات البخارية.

> عند الجري، لا نكون في انسجام كامل في البداية. ولكن لو أن السباق قد بدأ يسير جيداً، يشعر كل منا بالآخر. كيف يمكن أن أعبر عن هذا؟... عندما تصبح عقولنا عقلاً واحداً... وعندما نصبح جميعاً شخصاً واحداً، أفهم شيئاً ما... فجأة أدرك: "يا إلهي إننا شخص واحد"... وعندما ندرك أننا قد أصبحنا جسداً واحداً، يكون هذا سمواً. وعندما نزيد السرعة، في هذه اللحظة، يكون الأمر رائعاً بحق.

ويمكن أن تنبع هذه الحالة عن نشاط بدني. إحدى راقصات الباليه تقول:

> بمجرد البدء في الرقص، أطفو وأشعر بالتمة فحسب، وأشعر بنفسي وأنا أتحرك... أشعر بقوة بدنية من جراء ذلك... يغرقني العرق، والسخونة، أو نوع من النشوة عندما يسير كل شيء على ما يرام... إنك تتحرك محاولاً التعبير عن نفسك بهذه الحركات. وهذا هو الأمر. إنها لغة جسد، نوع من وسائط الاتصال، بصورة ما... وعندما تسير الأمور على ما يرام، فإنني بالفعل أحسن التعبير عن نفسي بالنسبة للموسيقى والجمهور الذي يشاهدني.

على الرغم من الفارق الضخم بين الأنشطة نفسها –بدءاً من الكوريين المتأملين، إلى أعضاء فريق الدراجات البخارية، إلى لاعبي الشطرنج، إلى النحاتين، إلى عمال التجميع، إلى راقصات الباليه– فإنها جميعاً تصف المكونات النفسية للإشباع بطرق متشابهة بصورة ملحوظة. وإليك المكونات:

- المهمة صعبة وتتطلب مهارة.
- إننا نقوم بالتركيز.
- هناك أهداف محددة.
- نحصل على تقييم فوري.

- لدينا مشاركة عميقة سهلة
- هناك شعور بالتحكم.
- شعورنا بأنفسنا يختفي.
- الوقت يتوقف.

لاحظ غياب عنصر مهم: لا يوجد شعور إيجابي في قائمة المكونات الأساسية. فعلى الرغم من أن المشاعر الإيجابية مثل المتعة، والنشوة يتم ذكرها بين الحين والآخر، فإنها لا يتم الشعور بها. في الحقيقة، إن غياب الشعور، من أي نوع من الوعي، هو جوهر التدفق. إن الوعي والشعور موجودان لتصحيح مسارك، وعندما يكون ما تفعله كاملاً بلا منغص فإنك لا تحتاجهما.

يقدم لنا علم الاقتصاد مقاربة مفيدة. رأس المال يعرف بأنه المصادر البعيدة عن الاستهلاك وتستثمر في المستقبل لعائد متوقع أكبر. إن فكرة تجميع رأس المال قد طبقت على شئون غير مالية: رأس المال الاجتماعي هو المصادر التي نراكمها عن طريق التفاعل مع الآخرين (أصدقاؤنا، وأحباؤنا، وصلاتنا)، ورأس المال الثقافي هو المعلومات والمصادر (مثل المتاحف، والكتب)، والتي نرثها ونستخدمها في إثراء حياة كل منا. هل هناك رأس مال نفسي، وإن كان هناك، فكيف نحصل عليه؟

عندما نمارس المتع، ربما كنا مجرد مستهلكين. إن رائحة العطر، وطعم الفراولة، وحسية عمليات التدليك كلها لحظات سرور عالية، ولكنها لا تبني شيئاً للمستقبل. إنها ليست استثماراً، فلا شيء يتراكم. وعلى العكس، فعندما يتم إشراكنا وغمسنا (حالة التدفق)، فلعلنا نستثمر ونبني ثروة نفسية للمستقبل. ربما يكون التدفق هو الحالة التي تحدد النمو النفسي. إن الاستغراق، وفقدان الوعي وتوقف الزمن، قد تكون طريقة تطورية تخبرنا بأننا نختزن ثروات نفسية للمستقبل. في هذه المقاربة فإن المتع هي علامة تحقق الإشباع البيولوجي، بينما الإشباع هو علامة تحقق النمو النفسي.

يستخدم شيكسينتميهاي ورفاقه طريقة اختبار التجربة Experience Sampling Method لقياس تكرار التدفق. وفي هذه الطريقة، يقدم للمشاركين جهاز استدعاء ثم يتم استدعاؤهم بالرنين في أوقات عشوائية خلال اليوم والليلة ويقومون بتسجيل ما يفعلونه في تلك اللحظة: بماذا يفكرون، وأي مشاعر يستشعرونها، وإلى أي مدى هم منشغلون. قام فريقه البحثي بتجميع أكثر من مليون معلومة تشمل آلاف الأشخاص من شتى مناحي الحياة.

التدفق هو خبرة متكررة بالنسبة لبعض الناس، ولكنه حالة نادراً ما تزور كثيرين آخرين، إذا زارتهم أصلاً. في إحدى دراسات مايك، تتبع ٢٥٠ حالة تدفق مرتفع و٢٥٠ حالة تدفق منخفض للمراهقين. كان المراهقون ذوو التدفق المنخفض هم شباب المراكز التجارية؛ إنهم يتسكعون في المراكز التجارية ويشاهدون التليفزيون كثيراً. أما المراهقون مرتفعو التدفق فكانت لديهم هوايات متعددة، ويشاركون في الألعاب الرياضية، ويمضون وقتاً طويلاً في حل واجباتهم المنزلية. في كل قياس لسلامة الصحة النفسية (بما فيها تقدير الذات والمشاركة) ماعدا في حالة واحدة، أبلى المراهقون أصحاب التدفق العالي بلاءً أفضل. والاستثناء مهم هنا: كان المراهقون أصحاب التدفق العالي يظنون أن أقرانهم من أصحاب التدفق المنخفض يستمتعون أكثر بحياتهم. كانوا يقولون: إنهم يفضلون لو كانوا في المراكز التجارية يقومون بكل هذه الأشياء "الممتعة" أو يتابعون التليفزيون. ولكن على الرغم من أنهم لا يرون كل ما لديهم من انشغال على أنه ممتع فإن له مردود في حياتهم فيما بعد. الأطفال والمراهقون أصحاب التدفق العالي هم الذين يصلون للجامعة، وهم الذين لديهم صلات اجتماعية أعمق، وهم الذين ينجحون أكثر في حياتهم فيما بعد. كل هذا يلائم نظرية مايك التي تقول إن التدفق هو الحالة التي تبني الثروة النفسية التي يمكن الاعتماد عليها في السنوات التالية.

وفي ضوء كل الفوائد والتدفق الذي تنتجه الإشباعات، فإنه من المحير أننا كثيراً ما نفضل المتعة (والأسوأ، التعاسة) على الإشباعات. ففي اختيارنا الليلي بين قراءة كتاب جيد أو متابعة برنامج تليفزيوني، كثيراً ما نختار الثاني؛ على الرغم من أن المسوح تظهر مرة بعد مرة أن المزاج العام أثناء متابعة التليفزيون يكون الاكتئاب. فإذا اعتدنا تفضيل المتع السهلة على الإشباعات، فربما يكون لذلك عواقب وخيمة.

إذا نظرنا عبر الأربعين عاماً الماضية في كل دولة غنية في شتى أنحاء المعمورة، سنجد زيادة مفزعة في الاكتئاب. لقد تضاعف انتشار الاكتئاب عشر مرات عنه في عام ١٩٦٠، وبدأ يهاجم أعماراً أصغر بكثير. إن عمر الفرد في أول نوبة للاكتئاب منذ أربعين عاماً مضت كان ٢٩,٥ سنة بينما اليوم هو ١٤,٥ عاماً. وتلك مفارقة، لأن كل الدلائل الموضوعية على تحسن الأحوال –القوة الشرائية، ومقدار التعليم، والتغذية– اتجهت إلى الشمال بينما كل الدلائل الذاتية على تحسن الأحوال قد اتجهت إلى الجنوب، فكيف يمكن تفسير هذا الوباء؟

إن الأسباب التي لا تسبب هذا الوباء أوضح من الأسباب التي تسببه. إن الوباء ليس بيولوجياً لأن جيناتنا وهرموناتنا لم تتغير بما يكفي في أربعين عاماً حتى تبرر زيادة عشرة أضعاف في الاكتئاب. وهو ليس بيئياً، لأن راعياً عجوزاً يعيش في ظروف مشابهة لظروف القرن الثامن عشر على بعد أربعين ميلاً من منزلي لديه ١٠/١ معدل الاكتئاب الذي لدينا نحن

في فيلادلفيا فقط، إلا أنه يشرب نفس الماء ويتنفس نفس الهواء ويتناول معظم الطعام الذي نأكله. والأمر لا يتعلق بسوء الظروف المعيشية لأن الوباء كما نعلم يحدث فقط في الدول الغنية (وهناك دراسات تشخيصية أجريت بعناية تظهر أن الزنوج وأهل أمريكا اللاتينية في الولايات المتحدة لديهم بالفعل اكتئاب أقل من البيض، وذلك على الرغم من أن متوسط ظروف حياتهم المادية أسوأ).

ولقد وضعت نظرية أن نظاماً يبني تقدير الذات غير المبرر، ويناصر فكرة الاستشهاد، ويشجع الفردية المفرطة قد أسهم في هذا الوباء. ولكنني لن أستطرد في هذه الرؤية هنا. عامل آخر يبدو كسبب للوباء: وهو الاعتماد المفرط على الطرق القصيرة للسعادة. فكل دولة غنية تبتكر المزيد والمزيد من الوسائل السريعة للمتع، ونذكر على سبيل المثال لا الحصر: التليفزيون، والمخدرات، والتسوق، والعلاقات الجنسية، والألعاب الرياضية، والشيكولاتة.

إنني أتناول البيض بالخبز المحمص المدهون بالزبد مع العنب المحفوظ بينما أكتب هذه العبارة. إنني لم أخبز الخبز ولم أصنع الزبد ولم أجمع العنب. وإفطاري، عكس كتابتي، كله طرق قصيرة، لا تتطلب مهارة وتقريباً لا تكلف جهداً. ماذا يمكن أن يحدث لو كانت حياتي كلها قد صنعت من مثل هذه المتع السهلة، لا تستدعي قدراتي ولا تواجهني بتحديات؟ إن مثل هذه الحياة تعد الفرد للإصابة بالاكتئاب. إن نقاط القوة والفضائل تذوي في الحياة التي تختار فيها الطرق القصيرة أكثر من اختيار الحياة الثرية عن طريق طلب الإشباع.

أحد الأعراض الرئيسية للاكتئاب هو الاستغراق في الذات. فالشخص المكتئب يفكر كثيراً فيما يشعر به، وبإفراط شديد. إن مزاجه المتردي ليس حقيقة من حقائق الحياة، ولكنه ملحوظ جداً بالنسبة له. وعندما يصاب بالحزن فإنه يفكر فيه ويسحبه على المستقبل وعلى كل أنشطته وهذا بدوره يزيد من أحزانه. ويصيح المروجون لتقدير الذات في مجتمعاتنا: "كن على اتصال بمشاعرك". ولقد امتص الشباب هذه الرسالة، وأدى الاقتناع بها إلى إفراز جيل من النرجسيين الذين يشغلهم أكثر ما يشغلهم ما يشعرون به، وهذا ليس مما يدعو للدهشة.

وعلى عكس مسألة الاتصال بالمشاعر، فإن المعايير التي تحدد الإشباع هي غياب المشاعر، وفقد الوعي بالذات، والاستغراق الكامل. إن الإشباع يتخلص من الاستغراق في الذات، وكلما زاد التدفق الذي ينتجه الإشباع، كان الشخص أقل اكتئاباً. لذا، يوجد هنا مضاد فعال لوباء الاكتئاب في الشباب: بذل الجهد للمزيد من الإشباعات مع خفض السعي وراء المتع. إن المتع تتحقق بسهولة، والإشباعات (التي تنتج عن تدريب نقاط القوة والقدرات الشخصية) لا تتحقق إلا بصعوبة. إن الإصرار على تحديد وتطوير هذه القدرات هو بذلك أكبر عازل ضد الاكتئاب.

إن البدء في عملية تنحية المتع السهلة والاستغراق في المزيد من الإشباعات يعد عملية صعبة. الإشباعات تنتج التدفق ولكنها تتطلب مهارة وجهداً، والأمر الذي يشكل عائقاً أكبر هو حقيقة أنه بسبب مواجهة الإشباعات للتحديات فإن هناك أيضاً احتمالاً للفشل. إن لعب ثلاث مباريات تنس، أو الاشتراك في حوار ذكي، أو قراءة ريتشارد روسو كل ذلك يتطلب جهداً، على الأقل من أجل البدء، ولكن المتع لا تتطلب ذلك: فمشاهدة التليفزيون، وممارسة العادة السرية، واستنشاق العطور أشياء لا تشكل تحدياً ولا تتطلب جهداً. إن تناول فطيرة بالزبد أو مشاهدة مباراة كرة في التليفزيون في المساء لا تتطلب جهداً ولا مهارة، ولا تصنع أي احتمال للفشل. وكما قال لي مايك في هاواي:

> إن المتعة مصدر قوي للتحفيز، ولكنها لا تولد التغيير، إنها قوة محدودة تجعلنا نرغب في تلبية حاجتنا الحالية، وتحقيق الراحة والاسترخاء... أما الإشباع، من ناحية أخرى، فهو ليس دائماً مبهجاً، وقد يشكل ضغطاً شديداً في بعض الأحيان. إن متسلق الجبال قد يقترب من التجمد ويكون منهكاً تماماً، ويواجه خطر السقوط في هاوية بلا قاع، إلا أنه مع ذلك لا يرغب في أن يكون في أي مكان آخر خلاف الجبل. إن احتساء كوكتيل الفواكه تحت نخلة على حافة المحيط الأزوري شيء لطيف، ولكنه حتماً لا يقارن بالابتهاج الذي يشعر به المتسلق على تلك القمة الثلجية.

السحلية. إن مسألة زيادة الإشباعات ليست أكثر ولا أقل من السؤال الجليل "ما الحياة الطيبة؟". أحد أساتذتي، جوليان جاينس، احتفظ بسحلية أمازونية نادرة في معمله. في الأسابيع القليلة الأولى من وجود السحلية، لم ينجح جوليان في جعلها تأكل. جرب كل شيء، ولكنها كانت تتضور جوعاً أمام عينيه. قدم لها الخس، ثم المانجو، ثم اللحم من السوبر ماركت، وقام باصطياد ذباب وتقديمه لها. جرب حشرات حية وطعاماً صينياً من الوجبات السريعة. صنع لها عصير الفواكه. رفضت السحلية كل شيء وبدأت تسقط في مرحلة السبات.

وفي أحد الأيام، أحضر جوليان ساندويتش لحم وقدمه لها ولم تبد السحلية أي اهتمام به. وبينما هو مستمر في عمله اليومي، أمسك جوليان بجريدة نيويورك تايمز وبدأ يقرأ. وبعد أن انتهى من قراءة القسم الأول، ألقى بالجريدة أرضاً فوق الساندويتش. نظرت السحلية إلى ذلك المشهد، وزحفت خلسة على الأرض وقفزت على الجريدة ومزقتها ثم التهمت ساندويتش اللحم. إن السحلية تحتاج إلى أن تبحث وتمزق قبل أن تأكل.

لقد تطورت السحالي بحيث تبحث وتنقض وتمزق قبل أن تأكل. إن الصيد على ما يبدو هو إحدى سمات السحالي. وممارسة هذه القدرة أمر شديد الأهمية في حياة السحلية لدرجة أن شهيتها لا يمكن أن تنفتح إلا بواسطة هذه القدرة. لا توجد أية طرق مختصرة للسعادة بالنسبة لهذه السحلية. والبشر أكثر تعقيداً بكثير من السحالي الأمازونية، ولكن كل تعقيدنا يرتكز على قمة عقل انفعالي قد تشكل عبر ملايين السنين. إن متعنا والشهوات التي تلبيها محكومة بفعل التطور بذخيرة من الأفعال. هذه الأفعال أكثر تطوراً ومرونة من الصيد والانقضاض والتمزيق ولكنها يمكن تجاهلها بثمن فادح. إن اعتقادنا بإمكانية الاعتماد على الطرق المختصرة للإشباع وتخطي استخدام نقاط القوة والسمات والفضائل الشخصية لهو من الحماقة. إنه لا يؤدي إلى سحالي تجوع حتى الموت فحسب، ولكنه يؤدي إلى مجموعة من البشر الكئيبين رغم الثراء الفاحش، والذين يتضورون من الجوع الروحي حتى الموت.

مثل هؤلاء الناس يتساءلون: "كيف يمكن أن أصبح سعيداً؟" وهذا السؤال خاطئ، لأن عدم التمييز بين المتع والإشباعات قد يؤدي إلى الاعتماد الكلي على الطرق المختصرة وإلى حياة يلتقط فيها أكبر قدر ممكن من المتع السهلة. إنني لست مناهضاً للمتع بالطبع، فهذا الفصل بالكامل يطرح نصائح لزيادة المتع (بالإضافة إلى التغطية الكاملة للمشاعر الإيجابية) في حياتك. إنني أفضل الخطط التي تحرك مستوى المشاعر الإيجابية الواقعة تحت سيطرتك إلى الجزء الأعلى من المدى المحدد لسعادتك: الامتنان، والتسامح، والتخلص من طغيان الإصرار، وذلك من أجل زيادة المشاعر الإيجابية تجاه الماضي، تعلم الأمل والتفاؤل من خلال التفنيد وذلك لزيادة المشاعر الإيجابية تجاه المستقبل، وتحطيم الاعتياد، والتذوق، والانتباه وذلك لزيادة المتع في الحاضر.

إلا أننا عندما ننشغل على مدى حياتنا بالكامل بالسعي وراء المشاعر الإيجابية، فإن الحقيقة والمعنى لا يمكن العثور عليهما. والسؤال الصحيح هو الذي طرحه أرسطو منذ ألفين وخمسمائة عام مضت: " ما الحياة الطيبة؟". هدفي الرئيسي من الفصل بين الإشباعات والمتع هو طرح هذا السؤال العظيم مجدداً، ثم تقديم إجابة جديدة تقوم على أساس علمي. وإجابتي مرتبطة بتحديد واستخدام ملكاتك ونقاط قوتك المميزة.

هذه الإجابة ستستغرق الفصول العديدة التالية للتقرير والتحليل، ولكنها ستبدأ بموضوع زيادة الإشباعات في حياتك. وهذا أكثر صعوبة بكثير من زيادة المشاعر الإيجابية. كان شيكسينتميهاي شديد الحرص على تجنب كتابة كتب في "تطوير الذات" من مثل هذا

الكتاب. إن كتبه عن التدفق توضح من يملك التدفق ومن لا يملكه، ولكنه لا يخبر قراءه مباشرة كيف يكتسبون مزيداً من التدفق. إن تحفظه يعود نسبياً لانتمائه لثقافة أوروبية وصفية، وليس لثقافة أمريكية تدخلية أو علاجية. وهكذا فإنه يتمنى أن يبتكر القارئ البدع وسائله الخاصة لبناء المزيد من التدفق في حياته عن طريق وصف التدفق ببراعة ثم التنحي جانباً. وعلى العكس، أنتمي أنا لثقافة أمريكية وأعتقد أن لدي معرفة كافية بكيفية تحقيق الإشباع بحيث يمكنني تقديم النصح حول كيفية زيادته. ونصيحتي -التي ليست سريعة ولا سهلة- هي ما يحويه الجزء المتبقي من الكتاب.




MOHAMED KHATAB

# الجزء ٢

# القوة والفضيلة

إننا لسنا أعداءً، وإنما نحن أصدقاء. ولا يجب علينا أبداً أن نكون أعداء. وعلى الرغم من أن المشاعر قد توترت، فإن ذلك لا يجب أن يقطع روابط المودة بيننا. إن أوتار الذكريات الأسطورية الممتدة من كل معركة ومقبرة وطنية إلى كل قلب حي، وكل بيت على هذه الأرض الواسعة، سوف تزيد ترانيم الوحدة عندما تلمسها مرة أخرى -وهذا ما سيحدث حتماً- بواسطة أفضل ما في طبيعتنا البشرية.

– أبراهام لنكولن: أول خطبة افتتاحية، ٤ مارس ١٨٦١



# ٨

# تجديد القوة والفضيلة

**عندما** اشتبك الشمال والجنوب في أتون أكثر الحروب وحشية في التاريخ الأمريكي، استحضر أبراهام لنكولن "أفضل ما في طبيعتنا البشرية" على أمل ضعيف أن تنجح هذه القوة في جذب الناس بعيداً عن الهاوية. يمكننا أن نثق بأن الكلمات الختامية في أول خطاب افتتاحي لأبرع رئيس أمريكي في الخطابة لم يتم اختيارها بمحض الصدفة. كانت هذه الكلمات تعرض العديد من الافتراضات الأساسية التي تبنتها معظم العقول المستنيرة في منتصف القرن التاسع عشر بالولايات المتحدة الأمريكية، وهي:

- أن هناك "طبيعة" إنسانية.
- أن الأفعال تنبع من الشخصية.
- وأن الشخصية لها صورتان، كلتاهما أساسية بنفس القدر، الشخصية السيئة، والشخصية الطيبة أو الفاضلة.

ولأن كل هذه الفرضيات قد اختفت تقريباً من علم نفس القرن العشرين، فإن قصة صعود وهبوط تلك الفرضيات هي الخلفية وراء قيامي بتجديد نظرية الشخصية الفاضلة باعتبارها فرضية جوهرية لعلم النفس الإيجابي.

إن فكرة الشخصية الفاضلة لها جذورها باعتبارها المحرك الأيديولوجي لمجموعة كبيرة من المؤسسات الاجتماعية في القرن التاسع عشر. إن معظم الجنون كان يرى كنقيصة وتداع أخلاقي، والعلاج "الأخلاقي" (وهو محاولة استبدال الشخصية السيئة بالفاضلة)، كان هو

نوع العلاج السائد. إن حركة الاعتدال، وحرية المرأة، وقوانين عمالة الأطفال، وسياسة إلغاء العبودية كانت جميعاً ثمرات أكثر أهمية. وكان أبراهام لنكولن نفسه ابناً لهذا المد، وليس من المبالغة أن نرى أن الحرب الأهلية هي أكثر نتائج هذا المد فظاعة وترويعاً.

ما الذي حدث إذن للشخصية ولفكرة أن طبيعتنا لديها جوانب ملائكية فاضلة؟

في غضون عقد من زلزال الحرب الأهلية، وواجهت الولايات المتحدة صدمة أخرى وهي اضطرابات العمال. انتشرت الإضرابات والعنف في الشوارع في أنحاء البلاد. وبحلول عام ١٨٨٦، انتشرت المواجهات الدامية بين العمال (معظمهم من العمال المهاجرين) وممثلي الإدارة بشكل وبائي، وبلغت ذروتها في مظاهرات ميدان هاي ماركت سكوير في شيكاغو. ما الذي استفادته الدولة من الضربين وقاذفي القنابل؟ كيف اقترف هؤلاء الناس هذه الأفعال غير القانونية؟ كانت التفسيرات "الواضحة" لسوء السلوك بالنسبة لرجل الشارع متعلقة تماماً بالشخصية: فالعيوب الأخلاقية، والخطايا، والشر، والكذب، والغباء، والجشع، والقسوة، والاندفاع، وانعدام الضمير هي غطاء أسوأ ميول في طبيعتنا. إن الشخصية السيئة تتسبب في الأفعال السيئة، وكل شخص مسئول عن أفعاله. ولكن بحراً من التغيرات في التفسيرات كان يأخذ مجراه ومعه تغيير مماثل في السياسة وفي علم الأحوال الإنسانية.

وكان من الملحوظ أن كل هؤلاء الرجال الذين يتسمون بالعنف والخروج على القانون كانوا ينتمون إلى الطبقة الدنيا. كانت ظروف عملهم وحياتهم مفزعة: ست عشرة ساعة يومياً في الحر القائظ، أو المناخ المتجمد لستة أيام أسبوعياً وبأجور زهيدة، وكل العائلات تأكل وتنام في حجرة واحدة. كانوا غير متعلمين، يجهلون اللغة الإنجليزية، ويشعرون بالإرهاق والجوع. هذه العوامل –الطبقة الاجتماعية، والظروف القاسية في العمل، والفقر، وسوء التغذية، وفقد المسكن، ونقص المدارس– لم تنبع من سوء الشخصية أو العيوب الخلقية. كل ذلك نبع من البيئة والظروف الخارجة عن تحكم الفرد. لذا، ربما كان تفسير العنف غير القانوني يكمن في عيوب البيئة. وبقدر ما يبدو هذا "واضحاً" لحساسيتنا المعاصرة، فإن التفسير القائل بأن سوء السلوك نابع من الظروف الحياتية كان جد بعيد وغريب على عقلية القرن التاسع عشر.

بدأ علماء الأخلاق، والفلاسفة، والنقاد الاجتماعيون يعلنون الرأي القائل بأنه ربما لم تكن جموع الرعاع مسئولة عن سوء سلوكها. واقترحوا أن تتغير رسالة الوعاظ والأساتذة والعلماء من الإشارة إلى مسئولية كل فرد عن أفعاله إلى اكتشاف كيف يصبح أغنياؤهم مسئولين عن الكثيرين من الفقراء. وهكذا شهد فجر القرن العشرين ميلاد خطة علمية جديدة في كبرى الجامعات الأمريكية وهو علم الاجتماع، وكان هدفه هو تفسير السلوك (وسوء السلوك) للأفراد ليس كنتيجة لشخصياتهم ولكن لقوى بيئية واسعة وسامة خارج سيطرة الأفراد. هذا العلم

أصبح انتصاراً لـ "البيئة الإيجابية". فلو أن الجرائم وقعت في أحياء راقية، فإن علماء الاجتماع يمكن أن يرشدونا إلى طريقة للحد منها بالقيام بتنظيف المدن. ولو أن الغباء نبع من الجهل، فإن علماء الاجتماع سوف يشيرون إلى طريقة للحد منه بنشر المدارس.

إن الحماس الذي اعتنق به العديد من معاصري ما بعد العصر الفيكتوري أفكار ماركس، وفرويد، وحتى داروين يمكن أن يرى كجزء من رد الفعل المناهض للتفسيرات القائمة على طبيعة الشخصية. أخبر ماركس المؤرخين وعلماء الاجتماع ألا يلوموا العمال على الإضراب والخروج على القانون والشر الذي يحيط بإضراب العمال عموماً لأن كل ذلك بسبب إبعاد العمال عن العمل وصراع الطبقات. وقال فرويد للأطباء النفسانيين وعلماء النفس ألا يلوموا المضطربين عاطفياً على أفعالهم الهدامة والمدمرة للذات لأن مرجعها هو قوى الصراع اللاواعي غير الخاضعة للسيطرة. أما داروين فقد فهم البعض أنه يبرر عدم لوم الأفراد عن خطايا الجشع وشرور المنافسة الشاملة، لأن هؤلاء الأفراد تحت رحمة قوة الانتخاب الطبيعي التي لا سبيل لمقاومتها.

إن علم الاجتماع ليس فقط صفعة على وجه الأخلاق الفيكتورية، ولكنه بصورة أكثر عمقاً تأكيد لمبدأ المساواة العظيم. إنه مجرد خطوة صغيرة تنقلنا من الاعتراف بأن البيئة السيئة يمكن أن تفرز أحياناً سلوكاً بغيضاً إلى القول بأنها تستطيع أحياناً أن تتغلب على الشخصية الطيبة. فحتى الأشخاص أصحاب الشخصية الفاضلة (وهم أحد الموضوعات الرئيسية في كتابات فيكتور هوجو وتشارلز ديكنز) يرضخون للبيئة السيئة. ومن ثم، إلى القناعة بأن بيئة سيئة بما يكفي تتغلب دائماً على الشخصية الفاضلة. وسرعان ما يستطيع المرء التخلص كلية من فكرة الشخصية، لأن الشخصية نفسها –سيئة أو فاضلة– هي مجرد نتاج للقوى البيئية. وعليه فإن علم الاجتماع يجعلنا نهرب من فكرة الشخصية المحملة بالقيم، واللوم، والقهر الطبقي ونتحرك باتجاه المهمة الضخمة وهي بناء بيئة أكثر صحة ورعاية.

إن الشخصية –طيبة كانت أو سيئة– لم تلعب أي دور في بروز علم النفس السلوكي الأمريكي، وأي فكرة كامنة أخرى حول الطبيعة الإنسانية كانت مرفوضة لأن التنشئة وحدها هي الموجودة. زاوية واحدة من علم النفس وهي دراسة الشخصية هي التي أبقت على شعلة الشخصية وفكرة الطبيعة الإنسانية تتردد عبر القرن العشرين. وعلى الرغم من التوجه السياسي، فإن الأفراد مالوا إلى تكرار نفس أنماط السلوك وسوء السلوك عبر الزمن وعبر مواقف مختلفة وكان هناك شعور ملح (بدون دلائل كافية) بأن هذه الأنماط موروثة. جوردون أولبورت، وهو مبتكر نظرية الهوية الحديثة، بدأ حياته العملية في مجال العمل الاجتماعي بهدف "دعم الشخصية والفضيلة". إلا أن الكلمات كانت فيكتورية وأخلاقية بشكل مزعج

بالنسبة لأولبورت، وكانت هناك ضرورة ملحة لمصطلح علمي معاصر خال من القيمة. كلمة "الهوية" كان لها وقع علمي حيادي ممتاز. وبالنسبة لأولبورت وتابعيه، يجب أن يصف العلم ما هو موجود، لا أن يصف ما يجب أن يكون. "الهوية" هي كلمة وصفية، بينما "الشخصية" هي كلمة إرشادية. وعليه فإن الأفكار المحملة بالأخلاق والمتعلقة بالشخصية والفضيلة دخلت إلى علم النفس الأكاديمي متخفية داخل الفكرة الأبسط "للهوية".

إن ظاهرة الشخصية لم تختف رغم ذلك، وهذا يرجع ببساطة إلى أنها كانت أيديولوجياً غير متماشية مع المساواة الأمريكية. وعلى الرغم من أن علم نفس القرن العشرين قد حاول أن يطهر الشخصية من نظرياتها -نظرية أولبورت عن "الهوية"، ونظرية فرويد عن الصراعات اللاواعية، ونظرية سكينر الخاصة بالوثب لما وراء الحرية والكرامة والغرائز التي يسلم بها علماء السلوك الحيواني- وكل هذا لم يكن له أي تأثير على المناقشات العادية حول الأفعال الإنسانية. ظلت الشخصية الطيبة والسيئة مزروعة بحزم في قوانينا، وسياستنا، وطرق تنشئتنا لأطفالنا، وطريقتنا في الكلام والتفكير حول الأسباب التي تجعل الناس يفعلون ما يفعلونه. وأي علم لا يستخدم "الشخصية" كفكرة أولية (أو على الأقل يشرح الشخصية والاختيار بنجاح) لن يقبل أبداً كوصف نافع للسلوك الإنساني. لذا فإنني أرى أن الوقت قد حان لبعث الشخصية كفكرة محورية للدراسة العلمية للسلوك الإنساني. ولتحقيق هذا، فإنني بحاجة إلى أن أدلل على أن تلك الأسباب لهجر الفكرة لم تعد سارية، ثم أنشئ على أرض صلبة تصنيفاً مناسباً للقوة والفضيلة.

لقد هُجرت "الشخصية" لأسباب ثلاثة أساسية:

١. أن الشخصية كظاهرة مستمدة بالكامل من الخبرة.

٢. أن العلم لا يجب أن يرشد ولكن فقط عليه أن يصف.

٣. أن الشخصية محملة بالقيم ومرتبطة بالتحفظ الفيكتوري.

الاعتراض الأول يتبدد على صخور البيئة. والقول بأن كل كياننا يأتي فقط من خبراتنا كان الصرخة المتسابقة والفكرة المحورية للسلوكية على مدار الثمانين عاماً الأخيرة. ولقد بدأت هذا الفكرة تتآكل عندما أقنع "نوم تشومسكي" دراس اللغة أن قدرتنا على فهم ونطق عبارات لم يسبق أن نطقت من قبل (مثل: "هناك لافاندر بلاتيوس يجلس على ردف الطفل") تتطلب وجود منظومة عقلية للغة بالإضافة إلى الخبرة. واستمر التآكل عندما وجد واضعي نظريات التعليم أن الحيوانات والبشر معدون لأن يتعلموا بسرعة بعض العلاقات (مثل أنواع الخوف المرضي (الرهاب)، والنفور التذوقي)، وهم غير معدين تماماً لتعلم أشياء أخرى (مثل صور

للزهور مصحوبة بصدمة كهربية). إن وراثة الهوية (أو الشخصية) كانت القشة التي بددت الاعتراض الأول. ونستطيع أن نخلص من هذا إلى أنه كيفما تكونت الشخصية، فإنها لا تتكون فقط من البيئة، وربما لم تكن تتكون من البيئة مطلقاً.

والاعتراض الثاني هو أن "الشخصية" مصطلح تقديري، والعلم لابد وأن يكون محايداً بشكل أخلاقي. إنني أتفق تماماً أن العلم لابد وأن يكون وصفياً وليس إرشادياً. فليس دور علم النفس الإيجابي أن يخبرك أنك لابد وأن تكون متفائلاً، أو روحانياً، أو طيباً، أو خفيف الظل؛ ولكن عليه أن يصف نتائج هذه السمات (على سبيل المثال، كون المرء متفائلاً يؤدي إلى اكتئاب أقل، وصحة بدنية أفضل، وإنجاز أكبر، وكل هذا ربما كان على حساب انخفاض الواقعية). أما ما تفعله بهذه المعلومات، فهو شيء يعتمد على قيمك وأهدافك الخاصة.

والاعتراض الأخير أن "الشخصية" ماض ميئوس منه، وشيء جامد قاس لا يعرف التسامح أو المرونة أو التعددية. مثل هذا الاصطلاح هو عائق خطير أمام أي دراسة للقوة أو الفضائل. وهنا من الأفضل أن نبدأ بالقدرات والفضائل ونقاط القوة العامة التي تتسم بالقيمة في كل ثقافات العالم تقريباً. ومن هناك سنبدأ.

## الفضائل الست الشاملة

في هذا العصر فيما بعد الحداثة والنسبية الأخلاقية، أصبح من المعتاد افتراض أن الفضائل ما هي إلا أمور ترجع إلى التقاليد الاجتماعية. لذا، ففي أمريكا القرن الحادي والعشرين، فإن تقدير الذات، وحسن المظهر، والثقة، والاستقلال، والتفرد، والثروة، والمنافسة هي قيم مرغوبة بشدة. ومع ذلك فإن أشخاصاً مثل كونفوشيوس، وبوذا، وأرسطو ما كانوا ليعتبروا أياً من هذه السمات كفضائل، بل كانوا بالتأكيد سيدينون العديد منها على أنها رذائل وعيوب. إن العفة، والصمت، والهيبة، والثأر -وجميعها فضائل جادة كانت موجودة في وقت ما ومكان ما أو آخر- تبدو لنا الآن غريبة وربما حتى كانت غير مرغوبة.

وعليه فقد يصدمنا أن نكتشف أنه ليس هناك أكثر من ست فضائل فقط هي التي تضمنتها وصادقت عليها جميع الأديان السماوية والتقاليد الثقافية. من "نحن" وما الذي نبحث عنه؟

"لقد تعبت من تمويل مشاريع أكاديمية تستقر فوق الأرفف ليتجمع الغبار عليها"، هكذا قال "نيل مايرسون"، رئيس مؤسسة Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation. ولقد قام بالاتصال بي في نوفمبر ١٩٩٩ بعد قراءته لأحد أعمدتي حول "علم النفس الإيجابي"، ولقد اقترح أن نبدأ مشروعاً معاً. ولكن أي مشروع؟ قررنا أن تمويل ونشر

بعضٌ من أفضل العلاجات الإيجابية للشباب سوف يكون البداية. لذا، نظمنا عطلة نهاية أسبوع كاملة وقمنا فيها باستعراض العديد من أفضل الوثائق وأكثر العلاجات تأثيراً أمام ثمانية من البارزين في عالم تنمية الشباب والذين سيقومون بتحديد أيها يتم تمويله.

وعلى العشاء، كان المراجعون مجمعين على رأي واحد بصورة مدهشة. قال جو كوناتي رئيس برامج وزارة تعليم الولايات المتحدة الخاصة بالتعلم فيما بعد المدرسة والتي ميزانيتها نصف مليار دولار: "على الرغم من روعة كل واحد من هذه التدخلات، دعونا نقم بالأولويات أولاً. إننا لا نستطيع التدخل لتحسين شخصية الشباب حتى نعرف بالضبط ما الذي نريد تحسينه. أولاً، نحن بحاجة لجدول تصنيف وطريقة لقياس الشخصية. "نيل" ضع أموالك في مشروع تصنيف الشخصية الجيدة".

هذه الفكرة كانت لها سابقة ممتازة. فقبل ثلاثين عاماً، ناضل المعهد القومي للصحة العقلية، الذي مول معظم تدخلات وعلاجات الأمراض العقلية، مع مشكلة مشابهة. كان هناك اختلاف مشوش بين الباحثين في الولايات المتحدة وإنجلترا حول ما كنا نعمل عليه. فالمرضى الذين تم تشخيص حالتهم على أنها شيزوفرينيا وكذلك المرضى الذين تم تشخيص حالتهم على أنها اضطرابات وسواس قهري في إنجلترا على سبيل المثال كانوا يبدون مختلفين تماماً من الحالات التي تم تشخيصها للمرضين في الولايات المتحدة.

لقد حضرت مؤتمراً لحوالي عشرين طبيب نفسي وعالم نفس تم تدريبهم بشكل جيد في لندن عام ١٩٧٥ وفيه تم تقديم امرأة مضطربة متوسطة العمر. كانت مشكلتها الوسوسة، وكانت تتعلق بالراحيض، قاع المراحيض تحديداً. فكلما دخلت المرحاض كانت تنحني وتتفرسه بدقة قبل أن تجذب ذراع سكب الماء، كانت تبحث عن جنين، وكانت تخشى أن تدفع بالماء طفلاً سقط في قاع المرحاض بطريق الخطأ قبل أن تتحقق أولاً تماماً من عدم وجود أي شيء في المرحاض. كانت كثيراً ما تراجع عملها عدة مرات قبل أن تجذب ذراع سكب الماء. وبعد أن غادرت المرأة المسكينة، طلب من كل منا أن يقدم تشخيصاً. ولكوني الأستاذ الأمريكي الزائر، فلقد منحت شرف أن أكون الأول؛ وبالتركيز على اضطرابها والصعوبة الإدراكية الحسية التي تعانيها، رجحت إصابتها بالشيزوفرينيا. وبعد أن تلاشت الضحكات المكبوتة للحاضرين، صدمني أن أكتشف أن كل المهنين الآخرين يعتبرون أن عادة فحص المرأة للمرحاض وسيطرة فكرة إغراق طفل في المرحاض عليها هي مشكلة وسواس قهري.

إن عدم اتفاق التشخيصات يسمى عدم مصداقية. وفي هذه الحالة، كان واضحاً أنه لا يمكن تحقيق أي تقدم في فهم وعلاج الاضطرابات العقلية حتى نستخدم جميعاً نفس

المعايير في التشخيص. إننا لا نستطيع أن نبدأ في اكتشاف ما إذا كان مرض الشيزوفرينيا له كيمياء حيوية مختلفة عن اضطراب الوسواس القهري أم لا إلى أن نضع نفس المرضى في نفس الفئات. قرر المعهد القومي للصحة العقلية صنع المراجعة الثالثة للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية لكي يكون العمود الفقري الذي يبنى حوله التشخيص الصحيح الذي يتسم بالمصداقية والعلاجات المترتبة عليه. ولقد نجح الأمر، وأصبح التشخيص اليوم قوياً وذا مصداقية. وعندما يتم العلاج أو الوقاية، نستطيع جميعاً قياس ما قمنا بتغييره بدقة كافية.

وبدون نظام تصنيفي متفق عليه فإن علم النفس الإيجابي سوف يواجه نفس المشكلات. قد يقول فتيان الكشافة إن برنامجهم يصنع المزيد من "الألفة"، ويقول معالجو العلاقات الزوجية إنهم يصنعون المزيج من "المودة"، ويقول القائمون على البرامج المناهضة للعنف إنهم يصنعون المزيد من "التعاطف". فهل يتحدث الجميع عن نفس الشيء؟ وكيف سيعلمون إن كان برنامجهم قد نجح أم فشل؟ لذا، قررت أنا ونيل أن نقوم بتمويل إعداد تصنيف للصحة كعمود فقري لعلم النفس الإيجابي. كان دوري هو تعيين مدير علمي من الطراز الأول.

"كريس، لا ترفض حتى تسمع كل ما عندي من فضلك"، قلت هذا مستعطفاً. كان اختياري الأول هو الأفضل على الإطلاق، ولكنني كنت أعلق أملاً ضئيلاً على إقناعه. د. كريستوفر بيترسون هو عالم مميز؛ وهو مؤلف كتاب رائد ومميز عن الهوية، وهو أحد المراجع العالمية في الأمل والتفاؤل، وهو مدير برنامج علم النفس الإكلينيكي في جامعة ميتشجان؛ أكبر وأفضل برنامج من نوعه في العالم كما يقال.

شرحت له بشيء من الإسهاب: "أريد منك أن تأخذ إجازة لمدة ثلاث سنوات من عملك بجامعة ميتشيجان، وأن تلتحق بجامعة بنسلفانيا، وأن تلعب دوراً ريادياً في إيجاد إجابات سيكولوجية مهمة؛ تصنيفاً موثوقاً ونظاماً قياسياً لنقاط القوة والقدرات البشرية".

وبينما كنت أنتظر رفضه المهذب، صعقت حين قال كريس: "أي مصادفة غريبة تلك. بالأمس كان عيد ميلادي الخمسين، وكنت أجلس هنا -في أولى أزمات منتصف العمر التي أمر بها- وأتساءل عما سأفعله فيما تبقى من حياتي.. لذا، فإنني أوافق". هكذا بكل بساطة.

كانت أول المهام التي كلف بها "كريس" العديد منا هي قراءة الكتابات الأساسية لجميع الأديان الكبرى والتقاليد الفلسفية وذلك حتى نفهرس ما تعتبر تلك الأديان والتقاليد أنه فضائل، ثم ننظر ما إذا كان أيها بارزاً في معظم التقاليد. كنا نريد أن نتجنب الاتهام بأن تصنيفنا لنقاط القوة والقدرات الشخصية تصنيف محلي كالتصنيف الفيكتوري البروتستانتي، ولكنه في حالتنا تلك يعكس قيم الذكور الأمريكيين الأكاديميين البيض. وعلى الناحية الأخرى،

كنا نود أن نتجنب حماقة ما يسمى بـ "اعتراض الأنثروبولوجي" ("القبيلة التي أدرسها ليست طيبة، لذا فإن هذا يظهر أن الطيبة ليست قيمة عالمية"). لقد كنا نسعى إلى كل ما هو شامل وكلي. ولو أننا لم نجد فضائل عامة شاملة في جميع الثقافات، فإننا كنا سنتراجع إلى موقعنا الاحتياطي غير المريح وهو أن نصنف الفضائل التي تتبناها أمريكا المعاصرة.

وبإرشاد من كاثرين دالسجارد، قرأنا أرسطو، وأفلاطون، توماس الأكويني، وأوجستين، والعهد القديم، والتلمود، وكونفوشيوس، وبوذا، ولاو-تسي، وبوشيدو (دستور الساموراي)، والقرآن، وبنيامين فرانكلين، وقمنا بفهرسة حوالي مائتين من الفضائل منها جميعاً. ولدهشتنا، وجدنا أن هناك اتفاقاً بين كل هذه التقاليد والأديان تقريباً على ست فضائل:

- الحكمة والمعرفة
- الشجاعة
- الحب والإنسانية
- العدل
- الاعتدال
- الروحانية والسمو

تختلف التفاصيل بالطبع، فالشجاعة بالنسبة للساموراي تختلف عما تعنيه بالنسبة لأفلاطون، والإنسانية بالنسبة لكونفوشيوس ليست هي نفسها عند توماس الأكويني. وهناك أيضاً فضائل متفردة في كل من هذه المعتقدات (مثل الفطنة عند أرسطو، والاقتصاد عند بنيامين فرانكلين، وهكذا)، ولكن التشابه حقيقي وكبير، وبالنسبة لمن تربى منا على النسبية الأخلاقية، فإن التشابه ملحوظ جداً. وهذا يفسر القول بأن البشر مخلوقات أخلاقية.

لذا فإننا نرى هذه الفضائل الست على أنها السمات الأساسية التي تتفق عليها كل الأديان والتقاليد الفلسفية تقريباً، وهي في مجموعها تضم معنى الشخصية الطيبة. ولكن الحكمة، والشجاعة، والإنسانية، والعدل، والاعتدال، والسمو هي أشياء مجردة غير صالحة بالنسبة لعلماء النفس الذين يرغبون في تطوير وقياس هذه الأشياء. وفوق هذا، يمكننا التفكير في طرق عدة للوصول إلى كل واحدة من تلك الفضائل: وهدف القياس والتطوير يدفعنا إلى التركيز

على هذه الطرق المحددة. فمثلاً، فضيلة الإنسانية يمكن تحقيقها عن طريق الطيبة، أو حب الخير، أو القدرة على منح وتلقي الحب، أو التضحية، أو الشفقة. وفضيلة الاعتدال يمكن أن تظهر عن طريق التواضع، أو البساطة، أو ضبط النفس، أو الحصافة والحذر.

لذلك فإنني أتحول الآن إلى الطرق -قدرات ونقاط قوة الشخصية- والتي عن طريقها نصل للفضيلة.

# ٩

# نقاط قوتك المميزة

**هذا** الفصل سوف يجعلك تحدد قدراتك ونقاط قوتك المميزة. والفصول التالية سوف تدور حول اكتسابها وتطويرها واتخاذ قرار باستخدامها في مجالات حياتك الأساسية.

## المواهب ونقاط القوة

نقاط القوة مثل الاستقامة، والشجاعة، والإبداع، والطيبة ليست كالمواهب مثل الصوت الجميل، وجمال الوجه، وسرعة العدو. كلاهما مواضيع لعلم النفس الإيجابي، وعلى الرغم من أن بينهما الكثير من التشابه، فإن أحد الاختلافات الواضحة هو أن نقاط القوة هي سمات أخلاقية بينما المواهب ليست مرتبطة بالأخلاق. وكذلك وعلى الرغم من أن الخط الفاصل بينهما مشوش، فإن المواهب عموماً لا يمكن اكتسابها مثل نقاط القوة. صحيح أنك تستطيع تحسين زمنك الذي تقطع فيه مائة متر عدواً وذلك بأن ترفع ردفك لأعلى في وضع البداية، ويمكنك أن تضع المساحيق التي تجعلك تبدو أجمل، أو أن تستمع بكثرة للموسيقى الكلاسيكية وتتعلم كيف تشعر بالنغمة بدقة أكبر. ولكنني أعتقد أن هذه فقط تحسينات صغيرة تضاف إلى موهبة موجودة بالفعل.

وعلى النقيض فإن الشجاعة، والإبداع، والعدل، والطيبة يمكن اكتسابها وتنميتها حتى على أساس ضعيف، وأعتقد أنها بالتدريب الكافي، والإصرار، والتعلم الجيد، والإخلاص يمكن أن تتأصل وتزدهر. إن المواهب أكثر فطرية. وبالنسبة لمعظم المواهب، إما أن تكون لديك

الموهبة وإما لا تكون، فلو لم تكن مولوداً بصوت جميل أو رئتي عداء مسافات طويلة، فمع الأسف هناك حدود شديدة لمقدار ما يمكنك أن تكتسبه منهما، وما يمكنك اكتسابه هو مجرد صورة زائفة من الموهبة. وهذا لا ينطبق على حب المعرفة، أو سداد الرأي، أو التواضع، أو التفاؤل. وعندما تكتسب هذه القدرات، يبدو كأنك تمتلك القوة الحقيقية.

إن المواهب، على عكس نقاط القوة، هي أوتوماتيكية تلقائية نسبياً، بينما نقاط القوة والفضيلة عادة ما تكون أكثر طواعية (إن إخبار الصراف أنه طلب منك خمسين دولاراً أقل من حسابك يتطلب فعلاً إرادياً). الموهبة تتطلب بعض الاختيارات ولكنها فقط تلك الخيارات المتعلقة بما إذا كنت ستصقلها أم لا وأين ستستخدمها. ولكن لا يوجد اختيار فيما يتعلق بامتلاكها في المقام الأول. فعلى سبيل المثال، عبارة مثل: "كانت جيل شديدة الذكاء ولكنها أضاعت ذكاءها" عبارة منطقية مقبولة لأن جيل أظهرت فشلاً في الإرادة. لم يكن لها اختيار في أن يكون منحنى ذكاءها مرتفعاً، ولكنها بددت ذكاءها باختيارات سيئة لتطوير عقلها وأين ومتى تبرز ذكاءها. إلا أن عبارة: "كانت جيل شديدة الطيبة ولكنها أضاعت طيبتها" هي عبارة غير منطقية وغير مقبولة. فأنت لا تستطيع تبديد نقطة من نقاط قوتك الغريزية الكامنة. فنقاط القوة تشتمل على خيارات حول وقت استخدامها وما إذا كنت ستواظب على تطويرها، ولكن أيضاً ما إذا كنت ستكتسبها في المقام الأول أم لا. فمع الوقت، والجهد، والإصرار، يستطيع أي إنسان عادي تقريباً اكتساب نقاط القوة التي سأناقشها لاحقاً. ولكن المواهب لا يمكن اكتسابها بمجرد الإرادة.

وفي الواقع، نفس الشيء الذي حدث للشخصية، حدث للإرادة أيضاً. لقد تخلى علم النفس الأكاديمي عن المفهومين في نفس الوقت ولأسباب شديدة التشابه. إلا أن مفهومي الإرادة والمسئولية الشخصية هما مفهومان محوريان بالنسبة لعلم النفس الإيجابي تماماً كمفهوم الشخصية الطيبة.

لماذا نشعر بسرور كبير بأنفسنا عندما ننبه الصراف لخمسين دولاراً غفل عنها؟ إننا لا نعجب فجأة بسمة الأمانة المولودة معنا، ولكنا نفخر بأننا قد قمنا بما هو صواب، أننا "اخترنا" التصرف الأكثر صعوبة من أن نضع النقود بصمت في جيوبنا. لو أن الأمر لا يتطلب جهداً لما كنا سنشعر بهذا الشعور الطيب. وفي الواقع، لو أننا مررنا بصراع داخلي ("إنها سلسلة متاجر ضخمة... حسناً، ولكنه قد يسدد الخمسين دولاراً من جيبه الخاص في نهاية اليوم؟")، فإننا سنشعر بشعور أفضل تجاه أنفسنا. هناك فارق بين الشعور الذي نحسه عندما نشاهد مايكل جوردون يسجل رمية ساحقة في سلة منافس ضعيف وما نشعر به ونحن نشاهده

يحقق ثمانية وثلاثين نقطة على الرغم من إصابته بالأنفلونزا وارتفاع درجة حرارته. إن مشاهدة الفضيلة السهلة تولد الحماس، والإعجاب، والحب، والانبهار. ولكن لأنه لا توجد أية فرصة للمنافسة فإنها لا تولد الإلهام والسمو الذي يولده تخطي عقبة كئود.

وباختصار، نحن نشعر بالسمو والإلهام عندما ينتهي تدريب الإرادة إلى فعل طيب. ولاحظ أيضاً أننا عندما نتحدث عن الفضيلة، فبصرف النظر عن الدراسة التي حصلناها في علم الاجتماع، فإننا لا نقلل من التقدير المستحق عن طريق نظرية البيئة التي وضعها علماء القرن التاسع عشر، فنحن لا نقول لأنفسنا: "إنني لا أستحق التقدير لأمانتي لأنني نشأت في بيت طيب لآباء طيبين، وخمسون دولار لن تتسبب في جوعي ولدي وظيفة مضمونة". إننا في أعماقنا نعلم أن ذلك ينبع من شخصية طيبة، بالإضافة إلى ممارسة الاختيار والإرادة. فعلى الرغم من أننا نميل إلى التماس العذر للمجرم بسبب ظروف نشأته الصعبة، فإننا لا نميل مطلقاً لسحب التقدير من جوردون لأن لديه أفضل معلمين، وأن لديه الموهبة، أو لأنه غني ومشهور. وبسبب الدور الأسمى للإرادة عند ممارسة الفضيلة، فإننا نشعر أن الأمر يستحق الثناء والتقدير. إن العقل المعاصر يعتقد أن الفضيلة تعتمد بالضرورة على الإرادة والاختيار، بينما الجانب السلبي من الحياة ينبع بصورة أكبر من الظروف الخارجية.

إن تدخلات وعلاجات علم النفس الإيجابي تختلف عن تلك في علم النفس لهذا السبب فقط. فعلم النفس كالعادة يدور حول إصلاح الخلل وحول التحرك من ستة تحت الصفر إلى اثنين تحت الصفر. وهي تدخلات تنجح في جعل الأشخاص المضطربين أقل اضطراباً. إن فعل العقاقير لا يعتمد على الإرادة على الإطلاق؛ "ليس هناك أي انضباط مطلوب" هو أحد المبررات الأساسية لاستخدام العقاقير. إن المعالجين النفسانيين الذين يعملون على الاضطرابات عادة ما يوصفون بدقة على أنهم "متلاعبون". فعندما يكون المعالج نشطاً والمريض مريضاً وسلبياً، فإن إجراءات مثل وضع مريض رهاب الأماكن المغلقة في حجرة مغلقة لمدة ثلاث ساعات، وسوق الأدلة المناقضة للأفكار المأساوية بالنسبة لشخص مكتئب عادة ما تنجح بشكل معتدل. وفي المقابل، فإن العلاج بأسلوب التحليل النفسي، حيث يكون المعالج سلبياً (يتحدث نادراً، ولا يقوم بفعل مطلقاً) ويكون المريض نشطاً، ليس له سجل كبير في الحد من الاضطرابات العقلية.

عندما نريد أن نتحرك من ثلاثة فوق الصفر إلى ثمانية فوق الصفر في حياتنا، فعندئذ يكون تدريب الإرادة أكثر أهمية من إعادة تنظيم الظروف الخارجية. إن اكتساب نقاط القوة والفضائل واستخدامها في الحياة اليومية هما مسألة اختيارات. إن اكتساب نقاط القوة والفضيلة ليس مسألة تعليمية أو تدريبية أو تنظيمية، ولكنها مسألة اكتشاف، وإبداع، ومسئولية. إن

علاجي الإيجابي المفضل هو أن أطلب منك فحسب أن تكمل المسح التالي ثم تفكر في نقاط القوة التي تملكها، وكيف يمكن أن تستخدمها يومياً. ومن المدهش أن براعتك الشخصية ورغبتك في أن تحيا حياة طيبة عادة ما تتولى زمام الأمور من هنا، حتى لو أنني تنحيت.

# نقاط القوة الأربع والعشرين

في القوائم المتعددة للفضائل الأخلاقية التي صادفتها في قراءاتي، وجدت الفهرس أكثر أو أقل عدداً، لأن الكتاب المختلفين يدرجون أفكاراً أكثر أو أقل تحت نفس الاسم.

– بنيامين فرانكلين، السيرة الذاتية

أن تكون إنساناً فاضلاً يعني أن تظهر إرادياً كل الفضائل الست الشاملة: الحكمة، والشجاعة، والإنسانية، والعدل، والاعتدال، والسمو أو معظمها على الأقل. هناك طرق عديدة ومختلفة لكل من هذه الفضائل الست. فعلى سبيل المثال، يستطيع المرء أن يظهر فضيلة العدل بأفعال مواطنة جيدة، أو بالولاء، أو الوفاء، أو العمل الجماعي، أو القيادة الإنسانية. إنني أسمي تلك الطرق نقاط القوة، وعلى عكس الفضائل المجردة فإن كل من هذه النقاط يمكن قياسها واكتسابها. وفيما يلي سوف أناقش نقاط القوة الشاملة في جميع الثقافات، باختصار كاف لأن تعرفها. ومن خلال هذه المناقشة والمسح التالي، تستطيع تحديد أي نقاط القوة الأربع والعشرين تلك تصف شخصيتك.

إليك بعض المعايير التي تعرف بها أن صفة معينة ضمن نقاط القوة: أولاً، نقطة القوة هي سمة، إنها صفة نفسية يمكن أن تلحظ عبر مواقف مختلفة وعبر الزمن. إن إظهار الطيبة مرة في موقف واحد فقط لا يدل على وجود فضيلة الإنسانية.

ثانياً: نقطة القوة هي قيمة في حد ذاتها. فنقاط القوة عادة ما تؤدي إلى نتائج طيبة. فعلى سبيل المثال، القيادة التي تتم ممارستها بشكل جيد عادة ما تؤدي إلى النفوذ، والعلاوات، والترقي. وعلى الرغم من أن الفضائل ونقاط القوة تنتجان هذا المردود المحمود، فإننا نقدر نقاط القوة لذاتها، حتى في غياب مردود مربح واضح. تذكر أن الإشباعات مقدرة لذاتها، وليس لأنها ينتج عنها مشاعر إيجابية. وقد زعم أرسطو أن الأفعال التي تتم لأسباب خارجية ليست أفعالاً فاضلة، وذلك لأن بها تملقاً أو إجباراً.

ويمكن رؤية نقاط القوة أيضاً فيما يتمناه الأهل لأطفالهم حديثي الولادة ("أريد أن يكون طفلي محباً، وشجاعاً، وحكيماً"). إن معظم الأهل لا يقولون إنهم يريدون لأبنائهم تجنب الأحزان النفسية، تماماً كما أنهم لا يقولون إنهم يتمنون لأبنائهم أن يحصلوا على وظائف إدارية وسطى. قد تقول أم إنها تتمنى لطفلتها أن تتزوج مليونيراً وعلى الأغلب ستوضح السبب من حيث ما يحققه الزواج من شخص غني. إن نقاط القوة هي حالات نريدها ولا تتطلب أي تبرير.

إن إظهار نقطة قوة من جانب شخص ما لا يقلل من شأن المحيطين. كثيراً ما تلهم الأفعال الفاضلة من يشاهدونها. الحقد –وليس الغيرة– قد يملأ صدر المشاهدين. إن ممارسة نقطة قوة ما عادة ما تنتج شعوراً إيجابياً حقيقياً لدى الفاعل: الفخر، أو الرضا، أو السعادة، أو الإشباع، أو الانسجام. ولهذا السبب، فإن نقاط القوة والفضائل عادة ما تتداخل في مواقف فوز/فوز. ونستطيع جميعاً أن نكون فائزين عندما نعمل وفقاً لنقاط القوة والفضائل.

إن الثقافة تعزز نقاط القوة والقدرات بتقديم مؤسسات، ونماذج عليا، وحكايات، وحكم، وقصص أطفال. والمؤسسات هي محاولات تسمح للأطفال والمراهقين بممارسة وتطوير سمة ذات قيمة في إطار آمن مع إرشاد واضح. ولجان طلبة المدارس الثانوية يقصد منها دعم المواطنة والقيادة، وفرق الدوري الصغيرة تجاهد لكي تطور العمل الجماعي والمسئولية والولاء. وبالتأكيد قد تعطي المؤسسات عكس النتائج المرجوة (فكر في مدربي الهوكي الساعين للفوز بأي ثمن مثلاً)، ولكن هذا الفشل واضح جداً ومرفوض من الأغلبية.

والنماذج العليا والقصص الرمزية في الثقافة تفرض تعزيز نقطة القوة أو الفضيلة. وقد تكون النماذج العليا حقيقية (المهاتما غاندي والزعامة الإنسانية)، أو مشكوكاً فيها (جورج واشنطون والصدق)،أو محض خيال (سوبرمان أو باتمان). أبراهام لنكولن رمز للإصرار، وهيلين كيلر رمز لحب المعرفة والتعلم، وتوماس أديسون رمز للإبداع، وفلورانس نايتنجال رمز للحنان، والأم تريزا رمز للقدرة على الحب، وويلي ستارجل رمز للقيادة، وجاكي روبنسون رمز للتحكم في النفس، وأونج سان رمز للاستقامة.

إن بعض نقاط القوة تبدو كأعجوبة تظهر على الأطفال في سن مبكرة، وبصورة مدهشة. وعندما قمت بتدريس أحدث محاضراتي حول علم النفس الإيجابي في جامعة بنسلفانيا، بدأت بمطالبة كل الطلبة بأن يقدموا أنفسهم، ليس بذكر تخصصهم "أنا طالب أدرس علم الاقتصاد وعلم النفس"، ولكن بأن يذكروا لنا قصة عن أنفسهم تعرض نقطة قوة. (تلك المقدمات توفر مقارنة دافئة وحيوية لمحاضرتي الغريبة حول علم النفس، حيث يقدم الطلبة أنفسهم بإمتاعنا بقصصهم حول صدمات طفولتهم). أخبرتنا سارة، وهي طالبة بالسنة النهائية، أنها

عندما كانت في حوالي العاشرة من عمرها لاحظت أن والدها يعمل بجد شديد وأن برودة قد حلت بين والديها. وكانت قلقة أن ينفصلا. وبدون أن تخبر والديها ذهبت إلى المكتبة العامة وقرأت كتباً حول تحليل الزواج، وهذا كان ملفتاً بما يكفي، ولكن ما دفعنا للتعجب بحق هو بقية القصة. فلقد حولت حوارات العشاء مع العائلة إلى علاجات متعمدة مشجعة والديها على الاشتراك في حل المشاكل والنقاش بكياسة وأن يعبر كل منهما عما يعجبه أو لا يعجبه في الآخر من حيث التصرفات، وهكذا. لقد كانت وهي في العاشرة من العمر نموذجاً من حيث الذكاء الاجتماعي (وبالفعل مازال والداها متزوجين حتى الآن).

وبالمقابل يوجد حمقى فيما يتعلق بنقطة قوة ما، وسجلات جائزة دارون (www.darwinawards.com) هي قاعة لهؤلاء الأفراد. فعلى عكس راشيل كارسون (التي خلدها كتابها Silent Spring كنموذج للحكمة)، فإن هذا الشخص هو أحد الحمقى:

> تعلم رجل من هوستون درساً بليغاً في الأمان من المسدسات عندما لعب لعبة الروليت الروسي بمسدس نصف آلية عيار ٤٥. كان راشاد البالغ من العمر ١٩ سنة يزور أصدقاءه عندما أعلن عن نيته الاشتراك في المباراة القاتلة. ولم يدرك على ما يبدو أن المسدس نصف الآلية على عكس المسدس العادي، يدخل رصاصة بصورة أوتوماتيكية في ماسورته عند ضغط الزناد. كانت فرصته في كسب دورة روليت روسي هي صفر، وذلك كما تبين على الفور.

وعلى الرغم من أن الأطفال ينمون محاطين بنماذج إيجابية عديدة، فإن السؤال شديد الأهمية هو متى ولماذا يتم تعلم الدروس السيئة في مقابل الدروس الجيدة. ما الذي يجعل بعض الأطفال يركزون على المصارعين المحترفين مثلاً كمثل عليا؟

إن المعيار النهائي لنقاط القوة التالية هو أنها شاملة، وذات قيمة في كل ثقافات العالم تقريباً. وصحيح أن هناك بعض الاستثناءات القليلة جداً، فهناك بعض القبائل التي لا تقدر قيمة الطيبة مثلاً. ولأننا نسمي نقاط القوة شاملة وليست عالمية، فإنه من المهم أن تكون أمثلة اعتراض الأنثروبولوجي ("حسناً ولكن بعض القبائل ليست لديها طيبة") نادرة. وهذا يعني أن بعض نقاط القوة التي يمتلكها الأمريكيون المعاصرون ليست ضمن قائمتنا: الثراء، والمنافسة، وتقدير الذات، والشهرة، والتفرد وما شابه. نقاط القوة تلك تستحق الدراسة بالتأكيد ولكنها ليست أولويتي الحالية. إن دافعي لهذا المعيار هو أنني أريد لصيغتي للحياة الطيبة أن تنطبق على اليابانيين والإيرانيين تماماً كما تنطبق على الأمريكيين.

## ما أفضل نقاط قوتك الشخصية؟*

قبل أن أصف كلاً من نقاط القوة الأربع والعشرين، فإن هؤلاء الذين يستطيعون الدخول إلى شبكة الإنترنت يمكن أن يزوروا موقعي الإلكتروني (www.authentichappiness.org)، وأن يقوموا بأداء مسح نقاط القوة. هذا التدريب الذي يستغرق خمسة وعشرين دقيقة يرتب قدراتك من أعلى إلى أسفل ويقارن إجاباتك بآلاف آخرين. وبعد أن تقوم به على الفور، ستحصل على تقييم لنقاط قوتك. وبالنسبة لهؤلاء الذين لا يستخدمون شبكة الويب، هناك بديل ولكنه أقل تحديداً وهو أن تحدد نقاط قوتك في صفحات هذا الفصل. إن وصفي سيكون بسيطاً وكافياً لأن تتعرف على نقاط القوة. في نهاية كل وصف لنقاط القوة الأربع والعشرين، هناك جدول لتقييم الذات يجب أن تملأه. إنه يتكون من اثنين من أهم الأسئلة المميزة للمسح الكامل على موقع الويب. إجاباتك ستصنف نقاط قوتك بالترتيب بنفس طريقة الموقع الإلكتروني تقريباً.

## الحكمة والمعرفة

أول مجموعة فضائل هي الحكمة. لقد رتبت الطرق الستة لإظهار الحكمة والمعرفة، من أكثر صورها بساطة (حب المعرفة)، وحتى أكثرها نضجاً وتطوراً (المنظور).

#### ١. الفضول/الاهتمام بالعالم

الفضول لمعرفة العالم يتطلب الانفتاح على الخبرات والمرونة بشأن أمور لا تتلاءم مع أفكار المرء المسبقة. إن الأشخاص الفضوليين المحبين للمعرفة لا يتحملون الغموض فحسب، ولكنهم يحبونه ويشعرون بالإثارة نحوه. إن الفضول إما أن يكون محدداً (على سبيل المثال، للورود فقط)، أو شاملاً، لكل شيء. الفضول هو المشاركة بحيوية ونشاط، والامتصاص السلبي للمعلومات لا يعبر عن نقطة القوة تلك. والطرف المقابل لنطاق الفضول هو أن تشعر بالملل بسهولة.

إن لم تكن ستذهب لموقع الويب لتقوم بمسح نقاط القوة، فأجب من فضلك عن السؤالين التاليين:

---

* الاستبيان من إعداد مؤسسة Values In Action تحت إدارة وتوجيه كريستوفر بيترسون ومارتن سليجمان. وقد تم تمويل هذا العمل من قبل مؤسسة Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation. حقوق نشر هذه النسخة المعدلة والنسخة المطولة على موقع الويب محفوظة لـ (VIA).

أ) عبارة: "إنني دائم الفضول بشأن العالم":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة: "إنني أشعر بالملل بسهولة":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ١ |
| تعبر عني | ٢ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٤ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ٥ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في الفضول.

٢- حب التعلم

إنك تحب تعلم الأشياء الجديدة، سواء كنت في فصل أو باجتهادك الشخصي. كنت دوماً تحب الدرسة، والقراءة، والمتاحف، وأي مكان وكل مكان تتاح فيه فرصة للتعلم. هل توجد مجالات للمعرفة أنت خبير فيها؟ هل تحظى خبرتك بالتقدير في دائرتك الاجتماعية أو في العالم الأوسع؟ هل تحب التعرف على هذه المجالات حتى في غياب المحفز الخارجي لذلك؟ على سبيل المثال، إن عمال البريد كلهم لديهم خبرة في الرقم البريدي، ولكن هذه المعلومة تعبر عن نقطة قوة في حالة ما إذا حصلت عليها لذاتها.

أ) عبارة: "أشعر بالإثارة كلما تعلمت شيئاً جديداً":

تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة: "إنني لا أحاول أبداً الذهاب لزيارة المتاحف أو أي مزارات تعليمية أخرى":

تعبر عني تماماً ١
تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ـــــ

هذه هي درجتك في حب التعلم.

٣. الرأي والتقدير/التفكير النقدي/تفتح العقل

التفكير في الأمور ودراستها من شتى الجوانب هو جزء مهم من ذاتك وكيانك. إنك لا تقفز للاستنتاجات ولكنك تعتمد فقط على الأدلة الواضحة في اتخاذ قراراتك. وإنك قادر على تغيير رأيك.

أعني بالتقدير فحص المعلومات بموضوعية ومنطقية لتحقيق مصالح الذات والآخرين. والتقدير في هذه الحالة مرادف للتفكير النقدي. إنه يعكس البحث عن الحقيقة، وهو عكس الأخطاء المنطقية التي تصيب العديد من الكئيبين مثل المبالغة في تشخيص الأمور ("إنها دائماً غلطتي")، والتفكير بالأبيض والأسود. إن عكس نقطة القوة تلك هو التفكير بطرق تحابي وتؤكد ما تؤمن به بالفعل. وهذا جزء مهم من السمة الصحية الخاصة بعدم الخلط بين احتياجاتك ورغباتك الخاصة وبين حقائق الحياة.

أ) عبارة: "عندما يتطلب الموضوع ذلك، يمكنني أن أصبح شديد المنطقية والعقلانية":

تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة: "إنني أميل إلى اتخاذ قرارات خاطفة":

تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في التقدير والتفكير النقدي.

**٤. البراعة/الإبداع/الذكاء العملي/ذكاء المواقف الصعبة**

عندما تواجه شيئاً تريد الحصول عليه، فهل أنت بارع في إيجاد سلوك جديد ومناسب لكي تحقق هدفك وتحصل على ما تريد؟ إنك نادراً ما ترضى عن القيام بالأمور بالطرق التقليدية. إن فئة نقطة القوة هذه تضم ما يعنيه الناس بكلمة إبداع، ولكنني لا أحدده داخل مجال الفنون الجميلة التقليدية. إن نقطة القوة هذه تسمى أيضاً الذكاء العملي، أو الفطرة السليمة، أو ذكاء المواقف الصعبة.

أ) عبارة: "أحب التفكير في طرق جديدة للقيام بالأشياء":
تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة: "معظم أصدقائي أكثر خيالاً مني":
تعبر عني تماماً ١
تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في البراعة والإبداع.

**٥. الذكاء الاجتماعي/الذكاء الشخصي/الذكاء العاطفي**

الذكاء الشخصي والاجتماعي هما معرفة الذات والآخرين. أن تدرك دوافع ومشاعر الآخرين وتستطيع أن تستجيب لها جيداً. الذكاء الاجتماعي هو القدرة على ملاحظة الفروق بين الآخرين، خاصة فيما يتعلق بمزاجهم، وحساسيتهم، ودوافعهم، ونواياهم، ثم التعامل

وفق هذه الفروق. ولا يجب الخلط بين نقطة القوة تلك والقدرة على الاستبطان، أو التفكير السيكولوجي، أو التأمل؛ إنها تظهر في أفعال اجتماعية ماهرة.

الذكاء الشخصي يتكون من مدخل دقيق وجيد لمشاعرك وقدرتك على استخدام هذه المعرفة لفهم وتوجيه سلوكك. وعند ضمها معاً، أطلق دنيال جولمان على نقاط القوة تلك اسم "الذكاء العاطفي". هذه المنظومة من نقاط القوة أساسية على الأرجح بالنسبة لنقاط قوة أخرى مثل الطيبة والقيادة.

زاوية أخرى لنقطة القوة تلك هي اكتشاف المكان اللائق: وضع المرء نفسه في ظروف تعظم مهاراته واهتماماته. هل اخترت عملك، وعلاقاتك الحميمة، وأوقات فراغك لكي تستغل أفضل قدراتك كل يوم، إذا أمكن؟ هل تكسب عيشك من العمل فيما تجيده حقاً؟ توصلت مؤسسة جالوب إلى أن أكثر العمال رضاء هم الذين أكدوا مباشرة عبارة: "هل تسمح لك وظيفتك بأن تقوم بأفضل ما تجيده؟" فكر في حالة مايكل جوردون، لاعب البيسبول المتواضع الذي "وجد نفسه" يلعب كرة السلة.

أ) عبارة: "بغض النظر عن الموقف الاجتماعي، لدي القدرة على التكيف":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة: "لست بارعاً في معرفة ما يشعر به الآخرون":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ١ |
| تعبر عني | ٢ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٤ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ٥ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ــــــــ

هذه هي درجتك في الذكاء الاجتماعي.

٦. المنظور

أستخدم هذا الاسم لوصف أكثر نقاط القوة نضجاً وتطوراً في هذه الفئة وهي الأقرب إلى الحكمة ذاتها. الآخرون يطلبونك ليعتمدوا على خبرتك في مساعدتهم في حل مشاكلهم ولكي يكتسبوا الرؤية والمنظور هم أنفسهم. إن لديك طريقة تنظر بها للعالم تروق للآخرين ولك. الأشخاص

الحكماء هم الخبراء في أكثر الأشياء أهمية وتعقيداً، الحياة.

أ) عبارة: "إنني قادر دائماً على النظر للأشياء ورؤية الصورة كاملة":

تعبر عني تماماً ٥

تعبر عني ٤

محايدة ٣

لا تعبر عني ٢

لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة: "نادراً ما يلجأ إلي الآخرون من أجل النصح":

تعبر عني تماماً ١

تعبر عني ٢

محايدة ٣

لا تعبر عني ٤

لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في المنظور.

## الشجاعة

نقاط القوة التي تصنع الشجاعة تعكس ممارسة الإرادة بعيون مفتوحة تجاه الغايات النبيلة القيمة التي ليس من المضمون تحقيقها. ولكي توصف الأفعال بالشجاعة، فإن هذه الأفعال لابد وأن تمارس في مواجهة محنة شديدة ومعارضة قوية. هذه الفضيلة ذات قيمة وتحظى بالتقدير عالياً، وكل ثقافة لها أبطالها الذين يجسدون هذه الفضيلة. وأضيف البسالة، والمثابرة، والاستقامة كثلاث طرق شاملة تؤدي لهذه الفضيلة.

### ٧. البسالة والإقدام

أنت لا تتراجع أمام التهديد، أو التحدي، أو الألم، أو المصاعب. والبسالة تعني أكثر من مجرد الصمود عند التعرض للهجوم أو تحت النيران، حيث تتهدد سلامة الإنسان. إنها تعني أيضاً مواقف عقلية وعاطفية غير مألوفة وصعبة وخطيرة. عبر السنوات قام المحققون بالتمييز بين البسالة الأخلاقية والبسالة أو الإقدام الجسدي، وهناك طريقة أخرى لقياس البسالة تعتمد على وجود أو غياب الخوف.

إن الشخص الشجاع الباسل يستطيع أن يفرق بين المكونات العاطفية والسلوكية للخوف، مقاوماً رد الفعل السلوكي وهو الهرب ومواجهاً الموقف المخيف، على الرغم من عدم الارتياح

الناتج عن ردود الأفعال الذاتية والجسمانية. إن انعدام الخوف والجرأة والاندفاع كلها أشياء لا تعني البسالة، ولكن مواجهة الخطر على الرغم من الخوف هو البسالة.

لقد اتسعت فكرة البسالة عبر التاريخ من شجاعة المعارك أو الشجاعة الجسمانية وأصبحت الآن تشمل الشجاعة الأدبية والشجاعة النفسية. والشجاعة الأدبية هي أن تتخذ مواقف تعرف أنها غير مألوفة للآخرين، ومن المتوقع أن تجر عليك الوبال. موقف روزا باركس، الأمريكية السوداء التي جلست في المقعد الأمامي في أحد أتوبيسات ولاية ألاباما في الخمسينيات من القرن الماضي، متحدية بذلك التفرقة العنصرية الصارخة التي كان يمارسها البيض على الزنوج هو أحد الأمثلة على الشجاعة الأدبية. وتشمل الشجاعة النفسية المواقف الرزينة بل والمبتهجة التي تلزم لمواجهة المعاناة العصيبة والمرض المستمر دون فقد الكبرياء والكرامة.

أ) عبارة: "*لقد اتخذت العديد من المواقف في مواجهة المعارضة العنيفة*":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة: "عادة ما تتسبب المعاناة والإحباط في إخراج أفضل ما لدي":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ١ |
| تعبر عني | ٢ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٤ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ٥ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في البسالة.

٨. المثابرة/الكد/الاجتهاد

إنك تنهي ما بدأته. الشخص المثابر يتولى المشروعات الصعبة وينهيها، "يجعلها ترى النور" بحالة نفسية طيبة وشكاوى أقل. إنك تنفذ ما وعدت بتنفيذه وتزيد عليه في بعض الأحيان، ولا تقلل منه. وفي ذات الوقت، فإن المثابرة لا تعني السعي الرضي وراء أهداف لا يمكن تحقيقها. إن الشخص المثابر الحقيقي هو شخص مرن، وواقعي، ولا يسعى للكمال. إن الطموح له معان إيجابية وسلبية ولكن جوانبه المرغوبة تنتمي لهذه الفئة من نقاط القوة.

أ) عبارة: "إنني دائماً ما أنهي ما بدأته":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |

تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة "أشعر بالتشتت وعدم التركيز عندما أبدأ العمل":
تعبر عني تماما ١
تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في المثابرة.

٩. الاستقامة/الصدق/الأمانة

إنك شخص صادق، ليس فقط لأنك تقول الحقيقة ولكن لأنك تعيش حياتك بطريقة صادقة وحقيقية. إنك شخص واقعي ومتواضع ولست مدعياً متظاهراً؛ إنك إنسان "حقيقي". ولست أعني بالاستقامة والصدق مجرد قول الحق للآخرين، ولكني أعني تقديم نفسك -نواياك والتزاماتك- للآخرين ولنفسك بأسلوب جاد، سواء بالقول أو الفعل: "كن صادقاً مع نفسك، ولن يمكنك أن تكون كاذباً مع أي شخص آخر".

أ) عبارة: "إنني أحافظ على وعودي وتعهداتي دائماً":
تعبر عني تماما ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة: "أصدقائي لا يقولون لي إنني واقعي أبداً":
تعبر عني تماما ١
تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في الاستقامة والصدق.

## الإنسانية والحب

نقاط القوة تظهر هنا في شكل تفاعلات اجتماعية إيجابية مع الآخرين: الأصدقاء، والمعارف، وأفراد الأسرة، والغرباء أيضاً.

### ١٠. الطيبة والكرم

أنت طيب وكريم مع الآخرين، ولا تتأخر أبداً عن تقديم أي معروف لهم. إنك تستمتع بالقيام بأعمال طيبة للآخرين حتى لو لم تكن تعرفهم جيداً. كم مرة تتعامل مع مصالح إنسان واحد آخر على الأقل بنفس الجدية التي تتعامل بها مع مصالحك؟ إن جوهر كل السمات في هذه الفئة هو الاعتراف بأهمية إنسان آخر. إن فئة الطيبة تشتمل على طرق عديدة للارتباط بإنسان آخر توجهها مصالح هذا الآخر، التي قد تهيمن وتطغى على رغباتك واحتياجاتك الحالية. هل هناك أشخاص آخرون -أفراد الأسرة، أو الأصدقاء، أو زملاء العمل، أو حتى غرباء- تشعر تجاههم بالمسئولية؟ التوحد والتعاطف مكونان مفيدان لنقطة القوة تلك.

أ) عبارة: "قمت طواعية بمساعدة جار لي في الشهر الماضي":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة: "نادراً ما أشعر بالإثارة تجاه ما فيه خير ومصلحة الآخرين مثلما أفعل تجاه نفسي":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ١ |
| تعبر عني | ٢ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٤ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ٥ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ــــــــ

هذه هي درجتك في الطيبة والكرم.

### ١١. منح الحب والسماح للنفس بتلقيه

إنك تقدر قيمة العلاقات القريبة والحميمة مع الآخرين. هل الأشخاص الذين تكن لهم مشاعر عميقة ودائمة يشعرون تجاهك بمثلها؟ لو كان الأمر كذلك، فإن هذه النقطة متحققة. إن نقطة

القوة تلك تعني ما هو أكثر من الفكرة الغربية عن الرومانسية (وإنه لشيء مدهش في الواقع أن الزواج المرتب في الثقافات التقليدية المحافظة يسير بشكل أفضل من زيجات الحب).

ومن الأكثر شيوعاً وانتشاراً -خاصة بين الرجال- أن يكون المرء قادراً على منح الحب أكثر من قدرته على أن يسمح لنفسه بتلقيه. وجد جورج فايلانت، راعي دراسة استمرت لستة عقود من حياة الرجال، في فصول هارفارد إشارة واضحة على هذا في آخر مقابلاته. قام طبيب على المعاش باستضافة جورج في مكتبه ليريه مجموعة رسائل تفيض عرفاناً أرسلها له مرضاه بمناسبة إحالته إلى المعاش منذ خمس سنوات مضت. قال ودموعه تنساب على خديه: "هل تعرف يا جورج، إنني لم أقرأها". لقد كرس هذا الرجل حياته لمنح الحب للناس، ولكن بلا أية قدرة على تلقي الحب بالمقابل.

أ) عبارة: "هناك أشخاص في حياتي يهتمون بمشاعري وسعادتي وحياتي بقدر ما يهتمون بأنفسهم":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة: "أجد صعوبة في تلقي وقبول الحب من الآخرين":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ١ |
| تعبر عني | ٢ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٤ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ٥ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ـــــ

هذه هي درجتك في منح وتلقي الحب.

## العدل

نقاط القوة تلك تظهر في الأنشطة المدنية. إنها تتجاوز علاقاتك الفردية إلى كيفية تعاملك مع الجماعات الأكبر، مثل الأسرة، والمجتمع، والدولة، والعالم.

### ١٢. المواطنة/الواجب/فريق العمل/الولاء

إنك تجيد وتتفوق عندما تكون فرداً في مجموعة. إنك فرد فريق وفي ومخلص، فأنت دائماً ما

تؤدي نصيبك من العمل بجد من أجل نجاح المجموعة. هذه المجموعة من نقاط القوة تعكس إلى أي مدى تنطبق عليك هذه العبارات في المواقف الجماعية. هل تعمل بكل جهدك وتتحمل نصيبك من العمل؟ هل تقدر أهداف وغايات المجموعة حتى عندما تختلف مع أهدافك وغاياتك؟ هل تحترم هؤلاء الذين يحتلون عن جدارة مراكز السلطة مثل الأساتذة والمدربين؟ هل تمزج ذاتك مع ذات المجموعة؟ نقطة القوة تلك ليست هي الطاعة التلقائية العمياء بلا تفكير، ولكنني في ذات الوقت أود أن أضيف احترام السلطة، وهي نقطة قوة غير شائعة والكثير من الآباء يتمنون أن يطوروها وينموها أطفالهم.

أ) عبارة: "إنني أعمل بأفضل ما أستطيع عندما أكون في مجموعة":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة: "إنني أتردد في التضحية بمصالحي الشخصية من أجل مصالح المجموعة التي أنتمي لها":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ١ |
| تعبر عني | ٢ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٤ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ٥ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في المواطنة والواجب.

١٣. الإنصاف والمساواة

أنت لا تدع مشاعرك الشخصية تؤثر على قراراتك بشأن الآخرين. تمنح كل شخص فرصة. هل أنت مسترشد في أفعالك اليومية بمبادئ أخلاقية كبرى؟ هل تتعامل مع ما فيه صالح الآخرين وخيرهم، حتى هؤلاء الذين لا تعرفهم شخصياً، بنفس جدية تعاملك مع ما فيه صالحك وخيرك؟ هل تؤمن بأن الحالات المتشابهة لابد وأن تعامل بالمثل؟ هل يمكنك أن تنحي تحاملاتك الشخصية على الآخرين بسهولة؟

أ) عبارة: "إنني أعامل كل الناس بإنصاف بصرف النظر عمن يكونون":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |

تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة: "لو أنني لا أحب شخصاً ما، يكون من الصعب علي أن أعامله بعدل وإنصاف":
تعبر عني تماماً ١
تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في الإنصاف.

١٤. القيادة

إنك تقوم بعمل جيد في تنظيم الأنشطة ومتابعة إنجازها. القائد البشري يجب أولاً أن يكون قائداً فعالاً، يعمل على إنهاء عمل المجموعة بينما يحافظ على علاقات طيبة مع أفرادها. والقائد الفعال يكون أكثر إنسانية عندما يتعامل مع العلاقات داخل المجموعة "بدون حقد على أحد، ويكرم مع الجميع، ويحزم في الحق"، فعلى سبيل المثال، زعيم وطني إنسان يسامح الأعداء ويدخلهم ضمن نطاق نفس دائرة الأخلاق لشعبه. (تذكر نيلسون مانديلا من ناحية في مقابل سلوبودان ميلوسوفيتش من ناحية أخرى). إنه متحرر من أثقال التاريخ، ويعترف بالمسئولية عن الأخطاء، وقادر على السلام. كل مواصفات القيادة الإنسانية على المستوى العالمي لها نظير بين أنواع أخرى من القادة: القادة العسكريون، ورؤساء الاتحادات، وقادة الشرطة، والمديرون، والعمداء، والأمهات، وحتى رؤساء لجان الطلبة.

أ) عبارة: "أستطيع أن أجعل الناس يقومون بالعمل معاً بدون انزعاج":
تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة: " لست بارعاً في تخطيط الأنشطة الجماعية":
تعبر عني تماماً ١

تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في القيادة.

## الاعتدال

باعتباره فضيلة أساسية، يشير الاعتدال إلى التعبير المناسب والمعتدل عن شهواتك ورغباتك. الشخص المعتدل لا يقوم بكبح دوافعه، ولكنه ينتظر الفرص الملائمة لتلبيتها بحيث لا يسبب الأذى لنفسه أو للآخرين.

### ١٥. ضبط النفس

تستطيع بسهولة أن تكبح رغباتك، واحتياجاتك، وردود أفعالك اللحظية عندما يكون هذا مطلوباً. ليس كافياً أن تعرف الصواب، ولكن يجب أيضاً أن تضع ما لديك من معلومات موضع التنفيذ. عندما يحدث شيء سيئ، هل تستطيع تنظيم انفعالاتك بنفسك؟ هل تستطيع أن تصلح وتحيد مشاعرك السلبية بنفسك؟ هل تستطيع أن تجعل نفسك تشعر بالبهجة حتى في موقف صعب؟

أ) عبارة: "إنني أتحكم في انفعالاتي":

تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة: "نادراً ما أستطيع الاستمرار في نظام غذائي":

تعبر عني تماماً ١
تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في ضبط النفس.

١٦. الحصافة/التعقل/الحذر

أنت إنسان حذر. لا تقل ولا تفعل أشياء قد تندم عليها فيما بعد. الحصافة هي الانتظار حتى تطرح كل الآراء قبل التحرك. إن الحكماء لهم نظرة بعيدة ومتأنية. إنهم بارعون في مقاومة الدوافع لتحقيق الأهداف قصيرة الأجل من أجل تحقيق النجاح طويل الأجل. وفي هذا العالم الخطير، أصبح الحذر نقطة قوة يتمنى الأهل أن يروها في أبنائهم ("فقط احرص على ألا تصاب بالأذى"، في الحديقة، أو في السيارة، أو في حفل، أو في العلاقات، أو في اختيار المستقبل المهني).

أ) عبارة: "إنني أتجنب الأنشطة الخطيرة بدنياً":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة: "أحياناً أقوم باختيارات سيئة فيما يتعلق بالأصدقاء والعلاقات":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ١ |
| تعبر عني | ٢ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٤ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ٥ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ـــــــ

هذه هي درجتك في الحكمة والتعقل.

١٧. التواضع والبساطة

إنك لا تسعى للأضواء، وتفضل أن تجعل إنجازاتك تتحدث عن نفسها. أنت لا ترى نفسك مميزاً، والآخرون يدركون ويقدرون تواضعك. إنك غير مدع. المتواضعون يرون آمالهم الشخصية وانتصاراتهم وهزائمهم غير ذات أهمية. وبالنسبة للصورة العامة، ما قمت بتحقيقه أو عانيت منه لا يمثل الكثير. إن التواضع الذي ينبع من هذه القناعات ليس مظهراً فقط ولكنه نافذة على ذاتك.

أ) عبارة: "أغير الموضوع عندما يمتدحني الناس ويجاملونني":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |

محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة: "إنني أتحدث عن إنجازاتي دائماً":
تعبر عني تماماً ١
تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في التواضع والبساطة.

## السمو

إنني أستخدم "السمو" كآخر مجموعة من نقاط القوة. إنني أعني بالسمو نقاط القوة العاطفية التي تمتد خارج حدودك وتصلك بشيء أكبر وأكثر استمرارية: تصلك بأناس آخرين، أو بالمستقبل، أو بالتطور، أو بالكون، أو بالذات الإلهية.

### ١٨. تقدير الجمال والتميز

إنك تتوقف لتشم الورود. إنك تقدر الجمال والتميز والمهارة في كل المجالات: في الطبيعة، والفن، والرياضيات، والعلوم، والأمور اليومية. وعندما يكون ذلك مكثفاً، فإنه يكون مصحوباً بالرهبة والعجب. إن مشاهدة الفضائل في الرياضة أو في أفعال إنسانية لها جمال أخلاقي أو لها عفة تثير أطيب مشاعر وأحاسيس السمو.

أ) عبارة: "في الشهر الماضي، هزني التميز في الموسيقى، أو الفن، أو الدراما، أو الرياضة، أو العلوم، أو الرياضيات":
تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة: "لم أبدع أي شيء جميل في العام الماضي":
تعبر عني تماماً ١
تعبر عني ٢

محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ــــــ

هذه هي درجتك في تقدير الجمال.

**١٩. الامتنان**

إنك تدرك بوعي الأشياء الطيبة التي حدثت لك، ولا تأخذها أبداً كمسلمات. دائماً ما تنفق الوقت للتعبير عن شكرك. الامتنان هو تقدير تميز شخص آخر في الناحية الأخلاقية. وكشعور، فإنه إحساس بالعجب والشكر وتقدير الحياة ذاتها. نحن نكون ممتنين عندما يحسن إلينا الناس، ولكننا يمكن أن نكون ممتنين عموماً للأفعال الطيبة والناس الطيبين في الحياة ("كم هي الحياة رائعة بوجودك في هذا العالم"). ويجب أيضاً توجيه الشكر والامتنان لمصادر غير شخصية وغير بشرية -الله، القدر- ولكن لا يجب توجيهه للذات.

أ) عبارة: "إنني دائماً ما أوجه الشكر، حتى على الأشياء الصغيرة":
تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة: "إنني نادراً ما أتوقف وأحصي ما لدي من نعم":
تعبر عني تماماً ١
تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ــــــ

هذه هي درجتك في الشكر الامتنان.

**٢٠. الأمل/التفاؤل/التوجه المستقبلي**

أنت تتوقع الأفضل في المستقبل، وتخطط وتعمل على تحقيق ذلك. إن الأمل والتفاؤل والفكر المستقبلي بمثابة عائلة من نقاط القوة التي تقدم موقفاً إيجابياً باتجاه المستقبل. توقع أن الأحداث الطيبة سوف تحدث، والشعور بأن ذلك سيتحقق لو حاولت بجد واجتهاد،

والتخطيط للمستقبل يعزز السرور ويدعم الحياة الوجهة نحو تحقيق الأهداف.

أ) عبارة: "إنني دائماً ما أنظر للجانب المشرق":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة: "نادراً ما تكون لي خطة مدروسة بعناية لما أود أن أفعله":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ١ |
| تعبر عني | ٢ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٤ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ٥ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في التفاؤل.

٢١. الروحانية/الإحساس بالمعنى/الإيمان/التدين

إن لديك قناعات قوية ومترابطة بشأن الغرض والمعنى الأسمى للحياة والوجود. كما أنك تعرف أين مكانك في النظام الأوسع. إن قناعاتك تشكل أفعالك وهي مصدر راحة لك. هل لديك فلسفة واضحة في الحياة هي التي تحدد وجودك في الكون الأوسع؟ هل للحياة معنى بالنسبة لك بفضل الارتباط بشيء أكبر منك؟

أ) عبارة: "إن لحياتي مغزى قوياً":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة: "ليس لي هدف في الحياة":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ١ |
| تعبر عني | ٢ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٤ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ٥ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا ـــــــ

هذه هي درجتك في الروحانية.

**٢٢. الصفح والرحمة**

**إنك تسامح هؤلاء الذين آذوك. دائماً ما تمنح الناس فرصة ثانية. والمبدأ الذي تتبعه هو "الرحمة"، وليس الانتقام. إن الصفح يمثل منظومة من التغيرات المفيدة التي تحدث داخل الشخص الذي تمت الإساءة إليه أو إيذاؤه عن طريق شخص آخر. وعندما يصفح الناس، فإن دوافعهم أو أفعالهم الأساسية تجاه المعتدي تصبح أكثر إيجابية (الخير، أو الطيبة، أو الكرم) وأقل سلبية (الانتقام، أو التجنب).**

أ) عبارة: "إنني دائماً ما أعتبر الماضي ماضياً وأنساه":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة: "إنني أحاول الانتقام لنفسي دائماً":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ١ |
| تعبر عني | ٢ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٤ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ٥ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ـــــــ

هذه هي درجتك في الصفح.

**٢٣. روح الدعابة والمرح**

**أنت تحب الضحك ورسم البسمات على شفاه الآخرين. تستطيع أن ترى بسهولة الجانب الخفيف من الحياة. حتى هذه النقطة، كانت قائمة نقاط القوة تبدو جادة تماماً: الطيبة، والروحانية، والبسالة، والبراعة، وهكذا. أما نقطتا القوة الأخيرتان فهما الأكثر مرحاً. هل أنت مازح؟ هل أنت مرح؟**

أ) عبارة: "دائماً ما أمزج الجد واللعب قدر المستطاع":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |

تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة: "نادراً ما أقول أشياء مضحكة":
تعبر عني تماماً ١
تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في روح الدعابة.

٢٤. الحيوية/الشغف/الحماس:

أنت شخص تتمتع بالنشاط والحيوية. هل تضع كيانك، جسداً وروحاً، في النشاط الذي تقوم به؟ هل تستيقظ في الصباح شغوفاً بقدوم اليوم؟ وهل الشغف الذي تضمه في الأنشطة معدي؟ هل تشعر بأنك ملهم؟

أ) عبارة: "إنني أضع كياني كله في كل ما أفعله":
تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة: "كثيراً ما أكون فاتر الهمة خافت الحماس":
تعبر عني تماماً ١
تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في الهمة والحماس.

## موجز

عندما تصل لهذه النقطة تكون قد حصلت على درجاتك (ومنها ومعدلاتها مقارنة بالآخرين أيضاً) من موقع الويب، أو تكون قد سجلت كل درجة من درجات نقاط القوة الأربع والعشرين في الكتاب بنفسك. ولو لم تكن تستخدم موقع الويب، فاكتب درجتك لكل من نقاط القوة فيما يلي ثم رتب درجاتك من الأعلى إلى الأدنى.

## الحكمة والمعرفة

١. الفضول ــــ
٢. حب التعلم ــــ
٣. الرأي والتقدير ــــ
٤. البراعة والإبداع ــــ
٥. الذكاء الاجتماعي ــــ
٦. المنظور ــــ

## الشجاعة

٧. البسالة ــــ
٨. المثابرة ــــ
٩. الاستقامة ــــ

## الإنسانية والحب

١٠. الطيبة والكرم ــــ
١١. منح الحب وتلقيه ــــ

## العدل

١٢. المواطنة ــــ
١٣. الإنصاف ــــ
١٤. القيادة ــــ

## الاعتدال

١٥. ضبط النفس ــــ
١٦. الحصافة والتعقل ــــ
١٧. التواضع ــــ

## السمو

١٨. تقدير الجمال ــــ
١٩. الامتنان ــــ
٢٠. الأمل ــــ
٢١. الروحانية ــــ

٢٢. الصفح ـــ
٢٣. روح الدعابة ـــ
٢٤. الحيوية ـــ

سوف تحصل في خمس نقاط أو أقل على تسع درجات أو عشر، وتلك هي أعلى وأفضل نقاط قوتك، على الأقل كما عبرت عنها أنت. ضع حولها دوائر. وأيضاً سوف تحصل على العديد من الدرجات المنخفضة بين ٤ (أو أقل) إلى ٦ درجات، وتلك هي نقاط ضعفك.

وفي الجزء الأخير من الكتاب، وبينما أناقش العمل والحب والتربية، أقترح أن استخدامك لنقاط قوتك بشكل يومي في هذه المواقف هو العنصر الأساسي لكي تحيا "الحياة الطيبة". إن قصة "نيكي" تدلك على أنني أؤمن بأن بناء الحياة الطيبة هو صقل وتدعيم نقاط قوتك، ثم استخدامها كعازل أمام نقاط ضعفك والمحن التي يجلبها الضعف.

# نقاط القوة المميزة

انظر إلى قائمة نقاط قوتك الخمسة الأعلى. معظمها سوف يبدو لك حقيقياً، ولكن واحدة أو اثنتين منها قد لا تعبر عن حقيقتك. كانت نقاط قوتي الشخصية وفقاً لهذا الاختبار هي: حب التعلم، والمثابرة، والقيادة، والإبداع، والروحانية. أربعة من تلك تبدو وكأنها ذاتي الحقيقية، ولكن القيادة ليست من بينها. إنني أستطيع القيادة بكفاءة إذا أجبرت عليها، ولكنها ليست نقطة قوة أمتلكها. فحين أستخدمها أشعر بالإجهاد، وأعد الساعات حتى تنتهي ويسعدني انتهاء المهمة وعودتي لأسرتي.

إنني أؤمن بأن كل شخص يمتلك العديد من نقاط القوة المميزة. هذه قدرات شخصية يدرك المرء بوعي أنه يمتلكها، ويحتفي بها، ويمارسها كل يوم (إذا كان يستطيع ترتيب حياته بنجاح) في العمل والحب واللعب ورعاية الأسرة. خذ قائمة أفضل نقاط القوة لديك، واسأل ما إذا كانت المعايير التالية تنطبق على كل منها أم لا:

- شعور بالملكية المسئولية والأصالة ("هذه حقيقة ذاتي").
- شعور بالإثارة أثناء ممارستها، خاصة في البداية.
- منحنى تعلم سريع مع ممارسة نقطة القوة في البداية.
- تعلم مستمر لطرق جديدة لإظهار نقطة القوة.
- شعور بالاشتياق لإيجاد وسائل لاستخدامها.

- شعور بحتمية استخدامها ("حاول أن توقفني").
- النشاط وليس الإرهاق عند استخدامها.
- صنع المشاريع الشخصية التي تدور حول نقطة القوة والسعي وراءها.
- البهجة، والنشاط، والحيوية، والحماس، وحتى النشوى عند استخدامها.

لو أن واحداً أو أكثر من تلك المعايير تنطبق على أفضل نقاط قوتك فهي نقاط قوة مميزة لك استخدمها دائماً قدر المستطاع وفي ظروف عديدة. ولو أن جميع المعايير المميزة لا تنطبق على واحدة أو اثنتين من نقاط قوتك، فقد لا تكون جديرة باستخدامها في العمل والحب واللعب ورعاية الأسرة. وإليك وصفتي للحياة الطيبة: استخدم نقاط قوتك المميزة يومياً في مجالات حياتك الرئيسية لكي تحصل على سعادة حقيقية وإشباع عظيم. أما كيفية استخدام نقاط القوة تلك في العمل والحب ورعاية الأسرة وتربية الأطفال، وعيش حياة ذات هدف ومغزى فذلك موضوع الجزء الأخير من الكتاب.

الجزء ٣

# في منازل الحياة

# ١٠

# العمل والرضا الشخصي

**الحياة** العملية تتعرض لبحر من التغييرات في الدول الغنية. لقد بدأ المال -بشكل عجيب ومدهش- يفقد سلطته. إن الاكتشافات الصارخة حول الإشباع في الحياة والتي فصلناها في الفصل ٩ -وهي أنه بعد حد الأمان فإن المزيد من المال لا يضيف إلا القليل أو لا يضيف شيئاً على الإطلاق للرضا والسعادة- بدأت تترسخ بشدة. فعلى الرغم من ارتفاع الدخل الحقيقي في أمريكا ١٦٪ في الثلاثين عاماً الأخيرة فإن نسبة الأشخاص الذين وصفوا أنفسهم بأنهم "سعداء جداً" قد انخفضت من ٣٦٪ إلى ٢٩٪. ولقد أعلنت جريدة نيويورك تايمز أن: "المال لا يستطيع حقاً أن يشتري السعادة". ولكن عندما يلتحق الموظفون بجريدة التايمز ويجدون أن العلاوات والترقيات والعمل الإضافي لا تشتري مكيالاً واحداً من زيادة الرضا عن الحياة، فماذا إذن؟ لماذا يختار شخص مؤهل وظيفة معينة ويفضلها على أخرى؟ ما الذي يجعل الموظف شديد الولاء للشركة التي يعمل بها؟ وما الحافز الذي يجعل الموظف يضع قلبه وروحه بكل إخلاص من أجل إنتاج منتج مميز؟

إن الاقتصاد الأمريكي يتحول سريعاً من اقتصاد منصب على المال إلى اقتصاد منصب على الرضا. إن هذه الميول ترتفع وتهبط (عندما تقل الوظائف، يقل وزن الرضا الشخصي نسبياً؛ ولكن عندما تزيد الوظائف فإن الرضا الشخصي يكون له وزن أكبر)، ولكن الاتجاه على مدى عقدين كان لصالح الرضا الشخصي. إن مهنة القانون الآن هي أعلى المهن أجراً في أمريكا، بعد أن تخطت مهنة الطب في حقبة الثمانينيات من القرن الماضي. ولكن الشركات القانونية الكبرى في نيويورك تنفق الآن على الاحتفاظ بموظفيها أكثر مما تنفق على التعيين، وذلك لأن صغار موظفيها -وحتى الشركاء- يتركون القانون باحثين عن عمل يجلب لهم المزيد من

السعادة والرضا. إن إبهار الحياة الثرية في نهاية العديد من السنوات المرهقة من العمل لمدة ثمانين ساعة أسبوعياً فقد الكثير من بريقه. إن العملة الجديدة لهذا المجال هي الرضا عن الحياة. ملايين الأمريكان يحدقون في وظائفهم ويتساءلون: "هل يجب أن يكون عملي غير مرض لهذه الدرجة؟ ماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك؟". إن إجابتي هي أن عملك يمكن أن يكون أكثر إشباعاً عما هو عليه الآن، وأنه عن طريق استخدام نقاط قوتك المميزة في العمل أكثر، فإنك سوف تنجح في إعادة صياغة عملك وجعله مرضياً وأكثر إشباعاً.

هذا الفصل يرسخ فكرة أنه من أجل زيادة الرضا والإشباع الوظيفي، فإنك تحتاج إلى استخدام نقاط قوتك المميزة والتي تجدها في الفصل السابق في عملك، والأفضل أن تستخدمها يومياً. هذه حقيقة عميقة بالنسبة للسكرتيرات والمحامين والمرضات تماماً كما هي حقيقة بالنسبة للمديرين التنفيذيين الكبار. إن إعادة صياغة عملك بحيث تستخدم نقاط قوتك وقدراتك وفضائلك يومياً لا يجعل العمل أكثر إمتاعاً فقط، ولكنه يحول العمل الروتيني أو الحياة المهنية الراكدة إلى رسالة. والرسالة هي أكثر صور العمل إشباعاً لأنها تؤدى لذاتها وليس من أجل المكاسب المادية التي تجلبها. إنني أتنبأ بأن الاستمتاع بحالة التدفق في العمل سرعان ما ستطغى على العائد المادي كسبب رئيسي للعمل. إن المؤسسات التي تروج تلك الحالة لموظفيها سوف تتفوق على المؤسسات التي تعتمد فقط على العائد المادي. والأكثر أهمية أنه مع تغطية الحياة والحرية بحد أدنى جيد، فإننا على أعتاب شهود سياسات تتخطى حد الأمان ونطلب السعادة بجدية حقيقية.

إنني على ثقة منّ أنك متشكك. ماذا، المال يفقد سلطته في اقتصاد رأسمالي؟ استمر في أحلامك! سوف أذكرك ببحر من التغييرات الأخرى "المستحيلة" التي اكتسحت التعليم منذ أربعين عاماً مضت. عندما ذهبت للمدرسة (وكانت مدرسة عسكرية)، ولمدة أجيال سابقة، كان التعليم يعتمد على الإهانة. كانت قبعة الغبي والضرب هي الأسلحة الضخمة في أيدي الأساتذة. ولقد انقرضت تلك الأشياء كما انقرض الماموث وبسرعة مدهشة. لقد اختفت لأن التعليم قد اكتشف طرائق أفضل للمعرفة منها: مكافأة نقاط القوة، والمراقبة الحانية، والغوص بعمق في موضوع واحد بدلاً من حفظ تلال من الحقائق، والارتباط العاطفي بين الطالب ومعلمه أو بين الطالب والمادة التي يدرسها، والاهتمام الفردي. وهناك أيضاً طريق أفضل من المال لتحقيق الإنتاجية العالية، وهذا هو ما يتحدث عنه هذا الفصل.

صحت في أذن "بوب" بينما كنت أنحني على جسده: "سبعة كروت من نوع واحد. لقد ربحت!". ولكنه لم يتحرك. رفعت ساقه اليمنى من عند رسغ قدمه وتركتها تسقط بعنف على الفراش. ما من رد فعل.

مرخت "اكشف ورقك". لا شيء.

كنت ألعب البوكر مع "بوب ميلر" مساء كل ثلاثاء على مدار الخمسة والعشرين عاماً الماضية. كان بوب عداءً؛ وعندما تقاعد من عمله كمدرس للتاريخ الأمريكي، أخذ عاماً للجري حول العالم. ولقد قال لي ذات مرة إنه سيفقد بصره قبل أن يفقد ساقيه. ولقد أدهشني عندما ظهر في منزلي في صباح أحد أيام أكتوبر منذ أسبوعين مع مقتنياته من مضارب التنس وأهداها لأطفالي. فحتى وهو في سن الواحدة والثمانين، كان لاعب تنس متعصباً، وكان التخلي عن مضاربه أمراً مقلقاً إن لم يكن نذير شؤم.

كان أكتوبر هو شهره المفضل. كان يعدو لمسافات طويلة جداً إلى فيلادلفيا مساء كل ثلاثاء في السابعة والنصف تماماً ثم يعاود الجري قبل الفجر في اليوم التالي. ولكنه في هذه المرة لم يفعلها. صدمته حافلة أثناء الساعات المبكرة من الصباح في لانكستر كونتي بولاية بنسلفانيا. وهو الآن ممدد فاقد الوعي في مستشفى كوستفيل. وراح في غيبوبة لمدة ثلاثة أيام.

سألتني طبيبة الأعصاب: "هل يمكننا أن نحصل على موافقتك على نزع مساعدات الحياة عن السيد ميلر يا سيدي؟ إنك -كما تقول وصيته- صديقه المقرب كما أننا لم ننجح في الوصول لأي من أقاربه. وبينما كانت بشاعة ما تقوله تتسلل ببطء إلى عقلي، لاحظت من طرف خفي رجلاً بديناً في ملابس المستشفى البيضاء. لقد رفع مدفأة السرير، ثم فجأة بدأ يعدل الصور المعلقة على الجدار. نظر لمشهد ثلجي نظرة نقدية، ثم ضبطه ورجع إلى الخلف ونظر له ثانية بعدم رضا. ولقد لاحظته يلمل تقريباً نفس الشيء في اليوم السابق، وكنت سعيداً أن أترك ذهني يبتعد عن الموضوع الذي أعيشه وأن أوجه اهتمامي لهذا الشخص الغريب.

قالت طبيبة الأعصاب بعد أن لاحظت نظراتي الحائرة: "أرى أنك تحتاج إلى التفكير بالأمر"، ثم تركتني. وضعت نفسي في الكرسي الوحيد وتابعت ذلك الرجل المنسق. لقد أنزل المشهد الثلجي ووضع نتيجة في مكانه. وتفحصها بنظرة ناقدة أيضاً ثم أنزلها، ثم راح يبحث في حقيبة بقالة ضخمة بنية اللون. ومن حقيبة مشترياته، خرجت نسخة من لوحة زنابق الماء لـ "مونيه". رفعها إلى حيث كان المشهد الثلجي والنتيجة من قبل، ثم رفع لوحتين ضخمتين لمشاهد البحر وثبتهما على الجدار خلف سرير بوب ثم أخيراً ذهب إلى الحائط على يمين "بوب" وأنزل لوحة أبيض وأسود لمدينة سان فرانسيسكو ثم رفع لوحة ملونة لزهرة السلام.

تساءلت في هدوء: "هل لي أن أسأل ماذا تفعل؟".

واجاب: "أقوم بعملي. إنني منسق في هذا الدور. ولكنني أحضر نسخاً وصوراً جديدة كل أسبوع. وكما ترى فإنني مسئول عن صحة كل هؤلاء المرضى. خذ مثلاً السيد ميلر هنا، إنه لم يستيقظ منذ أحضروه ولكنه عندما يفعل، أحرص على أن يرى أشياء جميلة أمامه".

هذا المنسق في مستشفى كوتسفيل (الذي لم أعرف اسمه مطلقاً على الرغم من انشغالي به) لم يعتبر أن عمله هو تفريغ مدفأة الفرش أو تنظيف الصواني، وإنما اعتبر عمله حماية صحة مرضاه بعناصر تساعد على شفائهم، وتملأ تلك اللحظات الصعبة من حياتهم بالجمال. وعلى الرغم من أنه قد شغل مهنة بسيطة فإنه أعاد صياغتها ليكون لها هدف أسمى.

كيف يمكن للمرء أن يصوغ العمل بحيث يرتبط بعناصر الحياة الأخرى؟ إن الباحثين يفرقون بين ثلاثة أنواع من "ممارسة العمل": الوظيفة، والمهنة، والرسالة. إنك تقوم بالوظيفة من أجل الأجر المدفوع في نهاية الأسبوع، ولا تبحث عن أي مكاسب أخرى منها. إنها مجرد وسيلة لغايات أخرى (مثل الترف، أو مساعدة عائلتك)، وعندما يتوقف الراتب تترك العمل. أما المهنة فإنها تستدعي استثماراً شخصياً أعمق في العمل. إنك تحدد إنجازاتك من خلال ما تحصل عليه من مال، ولكن أيضاً من خلال ما تحققه من تقدم. فكل ترقية تمنحك وضعاً أعلى وسلطة أكبر بالإضافة إلى العلاوة. إن المساعدين القانونيين في الشركات يصبحون شركاء، ومساعدي الأساتذة يصبحون أساتذة مساعدين، والمديرين المتوسطين يرتقون لنواب الرؤساء. وعندما يتوقف الترقي -عندما "تعتلي القمة"- تبدأ الغربة، وتبدأ البحث في مكان آخر عن الإشباع والمغزى.

أما الرسالة (أو الغاية) فهي التزام وجداني بالعمل لذاته. إن الأفراد الذين لهم رسالة يرون أعمالهم على أنه مساهمة في الخير الشامل، في شيء أكبر منهم شخصياً، وهنا يصبح المعنى الديني ملائماً تماماً. إن العمل يكون مشبعاً بذاته، بدون النظر للمال أو الترقي أو التقدم. فحتى عندما يتوقف المال أو ينتهي التقدم، فإن العمل يستمر. وفي المعتاد، تكون تلك الأعمال التي تنطوي على رسالة محجوزة لمجالات معينة شديدة المهابة أو الندرة، الدعاة مثلاً، أو الأطباء، أو العلماء. ولكن حدث اكتشاف مهم في هذا المجال: إن أي وظيفة يمكن أن تصبح رسالة وأي رسالة يمكن أن تصبح وظيفة. "إن الطبيب الذي يرى عمله كوظيفة ويهتم فقط بتحقيق عائد مادي طيب ليست لديه رسالة، بينما جامع القمامة الذي يرى أن عمله هو جعل العالم مكاناً أكثر نظافة وصحة هو شخص لديه رسالة".

"آمي رزنسكي"، الأستاذة بجامعة نيويورك، وزملاؤها هم العلماء الذين توصلوا لهذا

الاكتشاف المهم. قاموا بدراسة ٢٨ من عمال نظافة المستشفيات، كل منهم لديه نفس المواصفات الوظيفية. إن عمال النظافة الذين يرون عملهم كرسالة صاغوا عملهم وجعلوا له مغزى مهم. إنهم يرون أنفسهم أشخاصاً مهمين من أجل شفاء المرضى. إنهم ينظمون عملهم لجعله في أقصى حالات الكفاءة، ويلبون احتياجات الأطباء والمرضات من أجل أن يوفروا لهم المزيد من الوقت للعمل على شفاء المرضى، ويضيفون المهام لوظائفهم (مثل جعل أيام مرضاهم أكثر سعادة، تماماً مثلما يفعل منسق مستشفى كوستفيل) أما عمال النظافة الذين يرون عملهم مجرد وظيفة فإنهم يرون أن عملهم يتوقف عند حد تنظيف الغرف.

ودعنا الآن نكتشف كيف ترى أنت عملك.

## مسح الحياة والعمل

من فضلك اقرأ الفقرات الثلاث التالية. قم بالإشارة إلى أيها أقرب لك؛ أ، أو ب، أو ج.

السيدة (أ) تعمل أساساً لكسب المال الكافي لتلبية احتياجاتها الحياتية خارج العمل. فلو أنها كانت تتمتع بالأمان المالي لما كانت استمرت في مجال عملها الحالي، بل كانت ستقوم بشيء آخر بدلاً منه. إن عمل السيدة (أ) هو أساساً احتياج معيشي يشبه كثيراً التنفس والنوم وكثيراً ما تتمنى أن يمر الوقت بصورة أسرع في العمل. وهي تسعد كثيراً بعطلة نهاية الأسبوع والإجازات. ولو أن السيدة (أ) عاشت حياتها مرة أخرى، فقد لا تختار نفس مجال العمل. ولن تشجع أصدقاءها ولا أبناءها على اختيار مجال عملها. إن السيدة (أ) تنتظر التقاعد بشوق.

السيدة (ب) تستمتع عموماً بعملها، ولكنها لا تتوقع أن تستمر في عملها الحالي بعد خمس سنوات من الآن. وبدلاً من ذلك، فإنها تخطط للانتقال لعمل أفضل وأعلى مستوى. إن لديها العديد من الأهداف تخفي المكانة التي تحب أن تحتلها. أحياناً يبدو لها عملها مضيعة للوقت ولكنها تعرف أنه يجب عليها أن تقوم بعملها بكفاءة في وظيفتها الحالية حتى تستطيع أن تتقدم. السيدة (ب) تتحرق شوقاً للترقي. وبالنسبة لها فإن الترقية تعني تقديراً لعملها الجيد، وعلامة على نجاحها في المنافسة مع زملائها.

عمل السيد (ج) هو جزء مهم من أجزاء حياتها. إنها سعيدة جداً بعملها في مجالها، لأن ما تقوم به لمعيشتها هو جزء معبر عنها، وهو من أوائل الأشياء التي تخبر بها الناس عن نفسها. إنها تميل لاصطحاب عملها معها للمنزل بعد انتهاء مواعيد العمل وفي الإجازات أيضاً.

وغالبية أصدقائها من مكان عملها، وهي تنتمي للعديد من المنظمات والأندية الخاصة بعملها. إن السيدة (ج) تشعر شعوراً طيباً تجاه عملها لأنها تحبه ولأنها تعتقد أنه يجعل العالم مكاناً أفضل. إنها تشجع أصدقاءها وأطفالها على دخول مجال عملها. إن السيدة (ج) ستكون شديدة الإحباط إن أجبرت على التوقف عن العمل، وهي لا تتطلع إلى التقاعد.

إلى أي مدى تشبه السيدة (أ)؟

كثيراً جداً ــــ إلى حد ما ــــ قليلاً ــــ مطلقاً ــــ

إلى أي مدى تشبه السيدة (ب)؟

كثيراً جداً ــــ إلى حد ما ــــ قليلاً ــــ مطلقاً ــــ

إلى أي مدى تشبه السيدة (جـ)؟

كثيراً جداً ــــ إلى حد ما ــــ قليلاً ــــ مطلقاً ــــ

والآن من فضلك صنف درجة رضاك عن عملك على مقياس متدرج من ١ إلى ٧، حيث ١ = لست راضياً مطلقاً، و ٤ = لست راضياً ولست غير راض، و ٧ = راض تماماً. ــــــــ

**التصنيف:** الفقرة الأولى تصف وظيفة، والثانية مهنة، والثالثة رسالة. ولكي تحسب درجات كل فقرة فإن كثيراً جداً = ٣، إلى حد ما = ٢، قليلاً = ١، مطلقاً = صفر.

إذا كنت ترى عملك كرسالة مثل السيدة (ج) في الفقرة الثالثة (٢ أو أعلى لهذه الفقرة)، وإذا كنت راضياً عن عملك (درجة ٥ أو أكثر)، فإنني أدعو لك بالمزيد. وما لم يكن الأمر كذلك، فعليك أن تعرف كيف صاغ الآخرون عملهم. إن نفس الفارق بين الوظائف والرسائل والذي ينطبق على عاملي النظافة في المستشفيات ينطبق أيضاً على السكرتيرات، والمهندسين، والمرضات، وعاملي المطابخ، والحلاقين. ليس الأساس هو أن تجد الوظيفة المناسبة ولكن أن تجد الوظيفة التي تصبح مناسبة من خلال إعادة صياغتها.

## الحلاقون

إن قص وتصفيف شعر إنسان آخر كان دائماً شيئاً أكثر من مجرد وظيفة آلية. على مدار العقدين الماضيين، قام العديد من حلاقي ومصففي الشعر في المدن الأمريكية الكبرى بإعادة صياغة عملهم لكي يركزوا على الطبيعة الحميمية والشخصية لعملهم. تقوم مصففة الشعر بتوسيع روابط العلاقة مع العميل عن طريق كشف أشياء شخصية عن نفسها. ثم تسأل عملاءها

أسئلة شخصية وتنفر من العملاء الذين يرفضون التحدث. يتم "فصل" العملاء السخفاء غير اللطفاء. لقد أصبحت الوظيفة أكثر إمتاعاً عن طريق إضافة الحميمية.

## الممرضات

وضع النظام ذو التوجه الربحي للمستشفيات والذي ظهر مؤخراً في أمريكا ضغوطاً على الممرضات تجعلهن يقدمن الرعاية بشكل روتيني وآلي. وهذا مناقض لتقاليد التمريض. بعض الممرضات كان رد فعلهن صياغة دائرة اهتمام حول مرضاهن. فلقد قامت تلك الممرضات بمنح مرضاهن اهتماماً خاصاً بعالمهن وأخبرن باقي فريق العمل بتلك التفاصيل التي تبدو غير مهمة. إنهن يسألن أفراد عائلة المريض عن حياة مريضهم، ويشركونهم في عملية الشفاء، ويستخدمون ذلك في رفع معنويات المرضى.

## عاملو المطابخ

يقوم طهاة المطاعم أكثر وأكثر بتحويل نواتهم من معدي طعام إلى فناني طهي. هؤلاء الطهاة يحاولون جعل الطعام أجمل ما يمكن. فعند إعداد الوجبة، يستخدمون طرقاً مختصرة لتنفيذ عدد المهام، ولكنهم أيضاً يقومون بالتركيز على الطبق والوجبة ككل أكثر من تركيزهم على آليات العناصر في كل طبق. لقد قاموا بإعادة صياغة عملهم من عمل آلي أحياناً إلى عمل حيوي وفني.

هناك شيء أعمق يحدث في هذه الأمثلة مما يصنعه ممارسو المهن المختلفة من وظائفهم الكئيبة وهو أن تصبح أقل آلية وروتينية وأكثر اجتماعية وشمولية وأكثر قبولاً على المستوى الجمالي. أعتقد أيضاً أن أساس إعادة صياغة وظائفهم هو تحويلها لرسالة. إلا أن شعورك بأنك مدعو للانضمام إلى مجال عمل معين هو شيء أكثر من مجرد سماع صوت يزعم أن العالم سيكون أفضل بدخولك في مجال بعينه. إن خير البشرية سيكون في المزيد من العمال الذين يعملون على راحة اللاجئين، والمزيد من مصممي برامج الحاسب الآلي التعليمية، والمزيد من مناهضي الحروب، والمزيد من خبراء التكنولوجيا الحديثة، والمزيد من النُدل الذين يهتمون بعملائهم بحق. ولكن أياً من هذا قد لا يكون رسالة؛ لأن الرسالة لابد وأن تشتمل على نقاط قوتك المميزة. وعلى النقيض، فإن الهوايات مثل جمع الطوابع، أو رقص التانجو قد تستخدم نقاط قوتك المميزة ولكنها ليست رسالة، والتي تتطلب خدمة هدف أسمى بالإضافة إلى التزام عميق.

همست صرفي المرعوبة لأخيها دومنيك ذي الثمانية أعوام (والذي طلب مني عدم ذكر اسمه الحقيقي): "إنه سكير ووضيع. انظر ما يفعله بأمي هناك".

كانت صرفي ودومنيك يغسلان الأطباق في المطبخ الضيق لمطعم أسرتهما الصغير. كان العام ١٩٤٧، والمكان هو غرب فرجينيا، وكانت الحياة قاسية. عاد والد دومنيك من الحرب رجلاً محطماً، وكانت العائلة تكدح معاً من الفجر إلى منتصف الليل فقط لكي تعيش.

في الخارج، عند مكتب التحصيل، كان هناك عميل سكير، أشعث اللحية، ممتلئ الفم بالطعام، وضخم للغاية -على الأقل بالنسبة لدومنيك- يدفع أمه بقوة، ويشكو من سوء الطعام. كان يصرخ غاضباً وهو يجذب المرأة من كتفيها قائلاً: "إن مذاقه أقرب لذاق الفئران منه للحم البقري، كما أن الشراب...".

وبدون تفكير، اندفع دومنيك من المطبخ ووقف بين أمه وبين العميل كوسيلة لحمايتها قائلاً: "كيف يمكنني أن أساعدك يا سيدي؟".

"... كان الشراب ساخناً، والبطاطس باردة...".

"أنت محق تماماً يا سيدي، وأنا ووالدتي نأسف بشدة لذلك. فكما ترى، نحن أربعة أشخاص فقط نحاول أقصى ما في جهدنا، والليلة لم نوفق. نود أن تعود إلينا ثانية لترى أننا سنؤدي عملنا بصورة أفضل. من فضلك، دعنا نحمل فاتورتك الآن وسوف نقدم لك زجاجة شراب مجانية على حسابنا عندما تعود لتجربنا مرة أخرى".

"حسناً، من الصعب مجادلة هذا الطفل الصغير... أشكرك"، وانصرف الرجل مسروراً جداً بنفسه وغير غاضب من الطعم.

وبعد ثلاثين عاماً، صرح لي دومنيك أنه بعد تلك الحادثة، كان والداه دائماً ما يتركان له خدمة العملاء صعبي المراس، وأنه كان يحب القيام بذلك. ومنذ عام ١٩٤٧، عرف والدا دومنيك أن لديهما طفلاً عبقرياً في العائلة. كان دومنيك يمتلك نقطة قوة مميزة رائعة مبكرة النضج: الذكاء الاجتماعي. كان يستطيع قراءة رغبات واحتياجات وانفعالات الآخرين بدقة متناهية، وكان يستطيع أن يعرف بالضبط الكلمات المناسبة التي يجب قولها. وعندما تصبح المواقف أكثر اشتعالاً، كان دومنيك يصبح أكثر برودة وأكثر مهارة، بينما غيره كانوا سيؤدون حتماً إلى زيادة الموقف سوءاً. قام والدا دومنيك برعاية وتنمية هذه القدرة، وبدا دومنيك يبني حياته عليها، حيث كان يعمل في عمل يستدعي ذكاءه الاجتماعي كل يوم.

بهذا المستوى من الذكاء الاجتماعي، كان دومنيك يمكنه أن يصبح رئيساً عظيماً لقسم خدمة العملاء في أي شركة، أو دبلوماسياً، أو مديراً لشئون العاملين في شركة ضخمة. ولكنه كان لديه نقطتا قوة مميزتان أخريان هما حب التعلم والقيادة. ولقد صمم حياته العملية بحيث يستغل هذه الصفات المشتركة. واليوم، وهو في سن الثانية والستين، فإن دومنيك هو أكثر الدبلوماسيين الذين أعرفهم مهارة في جمعية العلوم الأمريكية. لقد كان أحد قادة علم الاجتماع في أمريكا، وقد أصبح فيما بعد رئيساً لإحدى الجامعات.

ويمكن متابعة يده شبه الخفية في العديد من الحركات الرئيسية في علم الاجتماع في أوروبا وأمريكا، وأنا أعتبره هنري كسينجر بين الأكاديميين. فعندما تكون في حضرة دومنيك، فإنه يجعلك تشعر بأنك أهم شخصية في عالمه، وهو يقوم بهذا بدون أدنى جهد يثير شكوكك. وكلما عانيت من مشاكل غير عادية تخص العلاقات الإنسانية في العمل، فإنني أسعى إلى طلب نصيحته. إن الذي حول عمل دومنيك من مهنة ناجحة جداً إلى رسالة هو حقيقة أن ما يقوم به يتطلب استخدام نقاط قوته المميزة الثلاثة يومياً تقريباً.

لو أمكنك إيجاد طريقة تستخدم بها نقاط قوتك وقدراتك المميزة في عملك كثيراً، وكنت ترى أيضاً أن عملك يسهم في الخير الأعظم للبشرية فإنك ستصبح صاحب رسالة. سوف تتحول وظيفتك من وسيلة ثقيلة إلى إشباع رائع. إن أفضل مظهر مفهوم للسعادة أثناء العمل هو أن تحقق التدفق؛ أن تشعر بالراحة التامة داخلك عندما تعمل.

عبر العقود الثلاثة الماضية، قام مايك شيكسينتمبهاي -الذي قابلناه في الفصل ٧- بتحريك هذه الحالة المحيرة من الظلام إلى شبه الظل في العلوم ثم إلى حافة النور، لكي يفهمها كل شخص ويمارسها أيضاً. والتدفق كما تذكر هو شعور إيجابي بالحاضر بلا تفكير واع أو مشاعر مصاحبة. وقد اكتشف مايك من يملك الكثير من التدفق (الطبقة العاملة، ومراهقو الطبقة العليا المتوسطة على سبيل المثال)، ومن لا يملك الكثير منه (المراهقون شديدو الفقر وشديدو الثراء). لقد حدد الظروف التي يحدث فيها التدفق وربطها بالعمل الذي يحقق الرضا والإشباع. ولا يمكن الحفاظ على التدفق طوال ساعات العمل الثمانية كلها كل يوم؛ ولكن، وتحت أفضل الظروف، يزورك التدفق لعدة دقائق في مواقف عديدة. إن التدفق يحدث عندما تكون التحديات التي تواجهها متناغمة تماماً مع قدرتك على مواجهتها. وعندما تدرك أن قدراتك تلك لا تشتمل فقط على مواهبك، وإنما على نقاط قوتك وفضائلك أيضاً، تصبح المعاني الضمنية للعمل الذي تختاره واضحة تماماً.

إن امتلاك القدرة على اختيار العمل الذي نقوم به، وكيفية قيامنا به لهو شيء جديد تحت الشمس. لقد كان الأطفال مجرد متعلمين صغار لما يقوم به آباؤهم ويستعدون ليتسلموا

منهم العمل عندما يصبحون ناضجين. ومنذ زمان لا يحصى وحتى الآن، كان الطفل الذكر في سن الثامنة يحصل على قوس يلعب به، بحيث يستطيع وهو في سن الرابعة التصويب على الطيور، وفي سن السادسة يستطيع اصطياد الأرانب، وفي سن البلوغ يصوب على الفقمة أو حيوان الرنة، بينما أخته تتبع الطريق الموصوف للفتيات فتشارك النساء الأخريات في الطبخ، ومداواة الجراح، والحياكة، والعناية بالأطفال.

هذا النمط تغير منذ بداية القرن السادس عشر في أوروبا. فقد بدأ شباب القرى يهجرون المزارع ويتوجهون إلى المدن ليستفيدوا من الثروات ومغريات الحياة الأخرى في المدن.

وعبر ثلاثة قرون، كانت الفتيات في سن الثانية عشرة والصبيان في سن الرابعة عشرة يهاجرون للمدينة لأعمال الخدمة: الغسيل، أو حراسة المباني السكنية، أو تنظيف المنازل. إن الجاذبية المغناطيسية للمدنية بالنسبة للشباب كانت فعلاً واختياراً، ولم يكن اختيار مجال العمل أقل هذه الخيارات أهمية. ومع اتساع المدن واختلافها، اتسعت فرص العمل في مجالات مختلفة لا تحصى. لقد تحطمت دائرة عمل الأب والطفل كمزارعين، وزادت الحركة لأعلى (ولأسفل)، وتوترت الحواجز الطبقية إلى أقصى حد.

وإلى القرن الحادي والعشرين: أصبحت الحياة كلها تدور حول الاختيار. هناك مئات من ماركات المنتجات المتشابهة. وهناك الملايين من السيارات المتاحة، لو وضعنا في الاعتبار كل التعديلات والكماليات، فلم يعد هناك النموذج الأسود فقط، أو علبة الثلج البيضاء لا غير، أو الجينز الأزرق الداكن فحسب. هل وقفت مثلي مشلولاً أمام التنوع المذهل لأنواع حبوب الإفطار مؤخراً غير قادر على أن تجد ماركتك المفضلة؟ لقد كنت فقط أريد ماركتي المفضلة من الحبوب، تلك الماركة القديمة، ولكنني لم أجدها.

لقد أصبحت حرية الاختيار الآن موضوعاً مهماً، ليس فقط فيما يتعلق بالمنتجات الاستهلاكية ولكن فيما يتعلق بالوظائف ذاتها. في فترة انخفاض معدلات البطالة التي تمتعت بها أمريكا على مدار عشرين عاماً، كانت لدى معظم الشباب المتخرج من الكليات اختيارات معقولة للمستقبل. والمراهقة، التي كانت فكرة لم تبتكر بعد وبذلك لم تكن متاحة لذوي الثانية عشرة والرابعة عشرة من العمر في القرن السادس عشر، هي الآن رقصة مطولة حول خيارين غاية في الأهمية في الحياة وهما: أي شريك حياة وأي وظيفة. قليل جداً من الشباب الآن يمارس أحد مجالات عمل والديه. وأكثر من ٦٠٪ يكملون تعليمهم الجامعي بعد المدرسة الثانوية، وأصبح التعليم الجامعي -الذي كان بمثابة صقل، وتحرر، ونبل- مركزاً الآن بوضوح على الخيارات المهنية مثل التجارة أو البنوك أو الطب (وأقل تركيزاً على اختيار شريك الحياة).

يمكن أن يكون العمل الوقت الأمثل للتدفق، لأنه على عكس الاسترخاء، يحتوي على العديد من شروط التدفق في داخله. هناك عادة أهداف واضحة وقواعد للأداء، وهناك العديد من التعليقات حول مدى كفاءة أو سوء ما تقوم به. عادة ما يشجع العمل التركيز ويحد من التشتت، وفي العديد من الحالات فإنه يكيف الصعوبات مع مواهبك وحتى قدراتك. ونتيجة لكل ذلك، فإن الناس يشعرون بالاستغراق في العمل وليس في المنزل.

قال جون هوب فرانكلين، المؤرخ المعروف: "يمكنك أن تقول إنني عملت في كل دقيقة من حياتي، وتستطيع أن تقول بنفس الدقة إنني لم أعمل يوماً واحداً. لقد كنت دوماً أقول: حمداً لله، إنه آخر أيام أسبوع العمل، لأن هذا اليوم بالنسبة لي كان يعني أنني أستطيع العمل على مدار يومي الإجازة التاليين بدون إزعاج أو مقاطعة". إننا نجافي الحقيقة لو اعتبرنا البروفيسور فرانكلين مدمن عمل. إنما الرجل يعبر عن شعور سائد بين الأكاديميين ورجال الأعمال يستحق أن ننظر إليه عن كثب. كان فرانكلين يمضي ما بين يوم الاثنين والجمعة كأستاذ جامعي، وهناك أسباب عديدة تدل على أنه كان ناجحاً في ذلك: فالتدريس، والإدارة، والمنح، والزمالة كانت كلها تسير على خير ما يرام. تلك الأشياء كانت تتطلب بعضاً من قدرات ونقاط قوة فرانكلين -الطيبة والمهارة- ولكنها لا تتطلب نقاط قوته المميزة بشكل كاف: الإبداع وحب التعلم والمعرفة. كان هناك المزيد من التدفق بالنسبة له في المنزل، حيث كان يستطيع القراءة والكتابة، وليس في العمل، حيث فرص استخدام أفضل قدراته تكون بصورة أكبر في عطلة نهاية الأسبوع.

قال "جاكوب رابينو"، مبتكر وصاحب مئات براءات الاختراع وهو في سن الثالثة والثمانين محادثاً مايك شيكسينتميهاي: "لابد وأن تكون راغباً في جذب الأفكار لأنك مهتم... إن أشخاص مثلي يحبون عمل ذلك. إنه لمن الممتع أن تخرج بفكرة جديدة، ولو لم يردها أحد، فإن ذلك لا يهمني. من الممتع أن تخرج بشيء غريب ومختلف". إن الاكتشاف الكبير بشأن التدفق في العمل ليس هو الحقيقة غير المدهشة التي تقول إن الأشخاص أصحاب الوظائف الممتازة -المخترعين، والنحاتين، وقضاة المحكمة العليا، والمؤرخين مثلاً- يشعرون بالكثير من التدفق، وإنما أن الباقين منا يعيشونه أيضاً وأننا نستطيع إعادة صياغة عملنا الأكثر دنيوية والأقل أهمية بحيث نستمتع به بصورة أكبر.

ولقياس مقدار التدفق، ابتكر مايك طريقة اختبار التجربة Experience Sampling Method، وهي تستخدم الآن في شتى أنحاء العالم. وكما ذكرنا في الفصل ٧، فإن طريقة اختبار التجربة تمنح الناس منبهاً يرن في أوقات عشوائية (بفاصل ساعتين في المتوسط) وذلك على مدار اليوم والليلة. وعندما يسمع الإشارة، يكتب الشخص ما يفعل، وأين هو، ومع من

هو، ثم يقوم بتصنيف مكونات شعوره بالأرقام: كم هو سعيد، وما مقدار تركيزه، وما مقدار تقديره لذاته، وهكذا. ويدور اهتمام هذا البحث حول الظروف التي يحدث فيها التدفق.

ومن المدهش أن الأمريكيين لديهم فيض أكبر كثيراً من التدفق في العمل عنه في أوقات الفراغ. في إحدى الدراسات التي أجريت على ٨٢٤ مراهقاً أمريكياً، قام مايك بتقسيم أوقات الفراغ إلى مكونات نشطة في مقابل المكونات السلبية. المباريات والهوايات نشطة وتولد التدفق بنسبة ٣٩٪ من الوقت، وتولد الشعور السلبي بالفتور بنسبة ١٧٪ من الوقت. ومشاهدة التليفزيون والاستماع للموسيقى بالمقارنة هي أفعال سلبية تولد التدفق بنسبة ١٤٪ فقط من الوقت بينما تولد الفتور بنسبة ٣٧٪ من الوقت. إن حالة المزاج الأمريكية، في المتوسط، عند مشاهدة التليفزيون هي الاكتئاب البسيط. لذا فإن هناك الكثير مما يمكن قوله عن الاستخدام النشط لأوقات الفراغ في مقابل الاستخدام السلبي. وكما يذكرنا مايك: "فإن جريجور مندل قام بتجربته الجينية الشهيرة كهواية، وبنيامين فرانكلين كان الاهتمام -وليس التوصيف الوظيفي- هو دافعه لصقل العدسات وإجراء التجارب على بطاريات الضوء، كما أن إميلي ديكنسون كتبت شعرها الرائع لكي تصنع النظام في حياتها الخاصة".

في ظل ازدهار الاقتصاد وانخفاض معدلات البطالة، يكون اختيار الشخص المؤهل لوظيفة ما قائماً على قدر التدفق الذي يحصل عليه من العمل، ويقل الاهتمام بالفروق البسيطة (أو حتى الكبيرة) في الرتب. وكيفية اختيار أو إعادة صياغة عملك بحيث تولد المزيد من التدفق ليست لغزاً غامضاً. إن التدفق يحدث عندما تتفق التحديات -سواء كانت تحديات كبرى أو قضايا تواجهها يومياً- مع قدراتك. إن وصفتي للمزيد من التدفق هي كالتالي:

- حدد نقاط قوتك المميزة.
- اختر عملاً يجعلك تستخدمها يومياً.
- أعد صياغة عملك الحالي بحيث تستخدم نقاط قوتك المميزة كثيراً.
- إذا كنت أنت صاحب العمل، فاختر موظفين تنسجم نقاط قوتهم المميزة مع العمل الذي سيقومون به. وإذا كنت مديراً، فاترك مساحة للموظفين لإعادة صياغة العمل في حدود أهدافك.

إن مهنة القانون هي دراسة حالة جيدة لنرى كيف يمكن تحرير قدرتك على التدفق وعلى القيام بعمل يحقق لك الرضا والإشباع في وظيفتك.

## لماذا المحامون بهذه التعاسة؟

> فيما يتعلق بالسعادة، أخشى أن السعادة ليست في طريقي. ربما جاءتني تلك الأيام السعيدة التي بعد بها روزفلت كواحد من مجموع الناس، ولكنني أخشى أن المشكلة كلها تكمن في النزعة التي اكتسبتها عند الميلاد. وحتى الآن –على حد علمي– فإن قوانين الكونجرس لا تشتمل على سحر يمكن أن يصنع ثورة في هذا الشأن.

– بنيامين إن. كاردوزو، ١٥ فبراير ١٩٣٣

إن القانون هو مهنة ذات وضع اجتماعي مرموق وعائد مادي ضخم، وفصول كليات القانون مليئة بالمرشحين الجدد. وعلى الرغم من ذلك، أظهر استطلاع حديث للرأي أن ٥٢٪ من المحامين الممارسين يقولون عن أنفسهم إنهم لا يشعرون بالرضا. والمشكلة حتماً ليست مادية. فمنذ عام ١٩٩٩، أصبح مساعدو المحامين (المحامون الصغار المجتهدون لكي يصبحوا شركاء) في الشركات الكبرى يكسبون ما يصل لمائتي ألف دولار سنوياً كبداية فحسب. ولقد تجاوز المحامون الأطباء منذ زمن بعيد في كونهم أعلى المهنيين أجراً. وبالإضافة إلى كونهم غير مبتهجين بما يحققونه، فإن المحامين يعانون بصورة ملحوظة من تدني الصحة الذهنية. إنهم معرضون بصورة أكبر من غيرهم لخطر الاكتئاب. لقد وجد الباحثون في جامعة جون هوبكنز إحصائيات مرتفعة بصورة ملحوظة لاختلال اكتئابي رئيسي في ٣ مهن من ١٠٤ مهنة خضعت للمسح. وعندما تم تعديلها من أجل الديموغرافيا الاجتماعية، كان المحامون على قمة القائمة، حيث يعانون من الاكتئاب بقدر أعلى من الموظفين عموماً ٣٫٦ مرة. المحامون يعانون أيضاً من إدمان الخمور والمخدرات غير القانونية بمعدلات أعلى كثيراً من غير المحامين. ومعدلات الطلاق بين المحامين وخاصة النساء تبدو هي الأخرى أعلى من معدلات الطلاق بين المهن الأخرى. وعليه، وبأي مقياس، فإن المحامين يجسدون مفارقة أن المال يفقد سطوته: إنهم أفضل مهنة تتكسب، ولكنهم تعساء ومرضى بصورة غير متكافئة مع ما يكسبونه. والمحامون يعرفون ذلك؛ والعديدون منهم يتقاعدون مبكراً أو يتركون المهنة تماماً.

إن علم النفس الإيجابي يرى ثلاثة أسباب رئيسية للضعف والتدهور بين المحامين. الأول هو التشاؤم، ولا نعني به التعريف الشائع للتشاؤم (رؤية نصف الكوب الفارغ دون النصف الممتلئ)، ولكننا نعني التشاؤم بالمعنى الذي تم توضيحه في الفصل ٦. هؤلاء المتشائمون يميلون لإرجاع أسباب الأحداث السلبية إلى عناصر مستمرة وشاملة ("سيستمر هذا للأبد، وسيدمر كل شيء"). إن المتشائم يرى الأحداث السيئة على أنها شاملة ومستمرة ولا يمكن السيطرة

عليها، في حين يراها المتفائل محددة ومؤقتة وقابلة للتغيير. إن موظفي التأمين على الحياة المتشائمين يبيعون أقل ويتركون العمل أسرع من المتفائلين وطلبة الجامعة المتشائمون يحصلون على درجات أقل مما تنبئ به سجلاتهم الأكاديمية الماضية ومن الطلبة المتفائلين. والسباحون المتشائمون يكونون دون المستوى في أوقات أطول، ويتراجع مستواهم نتيجة لضعف مجهودهم بصورة أسوأ من السباحين المتفائلين. ولاعبو البيسبول المتشائمون يؤدون أداءً أسوأ في المباريات من المتفائلين.

وهكذا فإن المتشائمين خاسرون في العديد من الجبهات. ولكن هناك استثناء واضح؛ فالمتشائمون يؤدون أفضل في القانون. لقد قمنا باختبار كل الفصل الملتحق بمدرسة فيرجينيا للقانون في عام ١٩٩٠ بمتغير اختبار التفاؤل/التشاؤم الذي أجريته في الفصل ٦. ثم تمت متابعة هؤلاء الطلبة عبر السنوات الثلاث التي قضوها في مدرسة القانون. وبتناقض حاد مع نتائج دراسات سابقة في مجالات الحياة الأخرى، فإن الطلبة المتشائمين في المتوسط أصابوا نجاحاً أفضل من زملائهم المتفائلين. ولقد تفوق المتشائمون بصفة خاصة في الأداء على الطلبة المتفائلين في القياسات التقليدية للإنجاز مثل متوسط الدرجات ونجاح الجريدة القانونية.

إن التشاؤم يرى كميزة بين المحامين، لأن اعتبار المشاكل منتشرة ودائمة هو مكون لما تعتبره مهنة القانون حصافة وحكمة. إن الرؤية الحكيمة تعين المحامي الجيد على أن يرى كل فخ ممكن تصوره أو أي خطأ يمكن أن يقع في أي عملية. إن القدرة على توقع شتى أنواع المشاكل والخداع التي تكون خفية بالنسبة لغير المحامين هي قدرة متغيرة ومتكيفة بشدة بالنسبة للمحامي الممارس الذي حين يفعل هذا، يساعد موكليه على دفع الاحتمالات الغريبة غير المتوقعة. وإن لم تكن تملك هذه الحصافة منذ البداية، فسوف تسعى مدرسة القانون لكي تعلمها لك. ولكنها مع الأسف سمة تجعلك كفئاً في مهنتك ولكنها لا تجعلك إنساناً سعيداً.

ساندرا طبيبة نفسية ذائعة الصيت على الساحل الشرقي للولايات المتحدة وهي -كما أظن- ساحرة بيضاء. إنها تتمتع بمهارة لم أر لها مثيلاً لدى أي شخص آخر: إنها تستطيع التنبؤ بمرض الشيزوفرينيا لدى أطفال رياض الأطفال. إن مرض الشيزوفرينيا هو اضطراب لا يصبح ظاهراً حتى البلوغ ولكن بما أنه جزئياً مرض جيني، فإن العائلات التي عانت من الشيزوفرينيا تكون شديدة الاهتمام بمعرفة أي من أطفالها سوف يصاب به. ومن الأهمية بمكان أن نعرف أي الأطفال لديه القابلية بشكل خاص، لأن كل وسائل الحماية الاجتماعية والمهارات الإدراكية يمكن أن تجرب لتحصين الطفل ذي القابلية للإصابة بالمرض. إن عائلات كل الولايات الشرقية يرسلون أطفالهم إلى ساندرا في الرابعة من العمر، وهي تمضي ساعة مع

كل منهم ثم تكتب تقييماً لاحتمالات إصابة الطفل بالشيزوفرينيا مستقبلاً. وهو تقييم يراه الكثيرون دقيقاً إلى حد هائل.

إن هذه المهارة في رؤية الجانب السفلي من السلوك البريء هي مهارة رائعة بالنسبة لعمل ساندرا، ولكن ليس بالنسبة لباقي حياتها. إن الخروج معها لتناول العشاء هو عذاب حقيقي. فالشيء الوحيد الذي تستطيع رؤيته عادة هو الجانب السفلي من الوجبة، مضغ الناس.

أياً كانت المهارة السحرية التي تمكن ساندرا من تلك الرؤية الدقيقة للجانب السفلي من السلوك الذي يبدو بريئاً لطفل في الرابعة من العمر، فإنها لا تتوقف أثناء العشاء، وهذا يمنعها من الاستمتاع الحقيقي بالناضجين الطبيعيين في مجتمع طبيعي. والمحامون، مثلها، لا يستطيعون بسهولة أن يعطلوا سمة الحصافة (أو التشاؤم) الخاصة بهم عندما يتركون المكتب. إن المحامين الذين يستطيعون أن يروا بوضوح إلى أي حد يمكن أن تسير الأمور بشكل سيئ بالنسبة لعملائهم، يستطيعون أيضاً أن يروا بوضوح إلى أي حد يمكن أن تسير الأمور بشكل أسوأ بالنسبة لأنفسهم. إن المحامين المتشائمين هم على الأرجح من يعتقدون أنهم لن ينجحوا في أن يصبحوا شركاء، أو أن مهنتهم خدعة، أو أن شريك حياتهم خائن، أو أن الاقتصاد يتوجه لكارثة أكثر بكثير من الأفراد المتفائلين. وبهذا الأسلوب فإن التشاؤم في المهنة يحمل في طياته خطراً داهماً للإصابة بالاكتئاب في الحياة الخاصة. إن التحدي -الذي لا يُنهض به في الغالب- هو أن تظل حصيفاً ولكن تكبح هذا الميل خارج ممارسة القانون.

عنصر نفسي آخر يفسد المحامين، وخاصة صغار المحامين، هو المدى الضعيف لاتخاذ القرار في المواقف شديدة الضغط. ومدى اتخاذ القرار يشير إلى عدد الخيارات التي يملكها المرء -أو، كما اتضح، الخيارات التي "يظن" المرء أنه يملكها- في العمل. قامت دراسة مهمة للعلاقة بين ظروف العمل والاكتئاب وأمراض القلب بقياس كل من مطالب العمل ومدى اتخاذ القرار. هناك تركيبة واحدة معادية بشكل كبير للصحة والمعنويات: مطالب العمل الملحة الضاغطة مع مدى ضعيف لاتخاذ القرار. الأفراد الذين يعملون في مثل هذه الوظائف لديهم احتمالات أكبر كثيراً للإصابة بالأمراض القلبية والاكتئاب من أفراد المجموعات الثلاثة الأخرى.

التمريض والسكرتارية هما المهنتان اللتان عادة ما تذكران في هذا التصنيف غير الصحي، ولكن في السنوات الأخيرة، أصبح من الممكن إضافة المساعدين الصغار في الشركات القانونية الكبرى القائمة. هؤلاء المحامون الصغار كثيراً ما يقعون في هذا الطريق الوعر من الضغوط العالية المصحوبة باختيارات قليلة. فبالإضافة إلى عبء ممارسة القانون ("هذه المؤسسة تأسست على

الزيجات المدمرة")، نادراً ما يكون للمساعدين رأي يعتد به في عملهم، كما أن صلتهم محدودة برؤسائهم، وليس لديهم صلة فعلية بالعملاء. وبدلاً من ذلك، فخلال السنوات القليلة الأولى من الممارسة على الأقل، يظل العديد منهم معزولين في المكتبة، يبحثون ويكتبون المذكرات حول مواضيع من اختيار الشركاء.

وأعمق العوامل النفسية التي تجعل المحامين غير سعداء هي أن القانون الأمريكي قد أصبح وبصورة متزايدة مباراة مكسب أو خسارة. يميز باري شوارتز الممارسات التي تنطوي على "خير" داخلي خاص بها على أنها هدف بعيد عن مشاريع السوق الحرة التي تركز على المكاسب. إن الخير بالنسبة لهواة الرياضة على سبيل المثال هو البراعة، والخير من التدريس هو التعلم. والخير من ممارسة الطب هو الشفاء. والخير الذي تحققه الصداقة هو المودة والحميمية. عندما تصل هذه الممارسات في مواجهة السوق الحرة، فإن الخير والمكاسب الضمنية تصبح تابعة للخط الأساسي. إن مباريات البيسبول الليلية تبيع تذاكر أكثر على الرغم من أنك لا تستطيع بالفعل رؤية الكرة في الليل. والتدريس يفسح مجالاً لنظام النجوم الأكاديمي، والطب يفسح المجال للعناية الخاضعة للإدارة، والصداقة تفسح المجال للتفكير بأسلوب "ما الذي فعلته من أجلي مؤخراً". وبالمثل فإن القانون الأمريكي قد تحول من كونه ممارسة الخير -والمكسب الأساسي منها هو العدل والحق- إلى عمل تجاري ضخم الغايات النهائية فيه هي عدد الساعات التي سيتم الدفع عنها، وعدم الحكم بالسجن، والمحصلة النهائية.

إن الممارسات والخير الضمني فيها هي مباريات فوز/فوز دائماً: فكل من المعلم والطالب ينموان معاً، والعلاج الناجح يفيد الجميع. إن الأعمال التي تقوم على المحصلة النهائية كفاية غالباً -ولكن ليس دائماً- ما تكون أقرب لمباريات فوز/خسارة، فالعناية الطبية الخاضعة للإدارة تقلص مميزات الصحة العقلية لكي تدخر الدولارات، والأكاديميون يحصلون على علاوات مذهلة من مصدر ثابت تاركين صغار الدارسين بعلاوات أقل من تكاليف الحياة. وهناك ثمن عاطفي تدفعه مقابل كونك جزءاً من عمل يدار بأسلوب فوز/خسارة.

في الفصل ٣، زعمت أن المشاعر الإيجابية هي وقود مباريات فوز/فوز (الحاصل الإيجابي)، بينما المشاعر السلبية مثل الغضب والتوتر والحزن قد تطورت لكي تعمل أثناء مباريات فوز/خسارة. وبحجم ما تحويه الآن وظيفة المحامين من المزيد من مباريات فوز/خسارة بقدر ما توجد مشاعر سلبية في الحياة اليومية للمحامين.

إلا أن مباريات الفوز/خسارة لا يمكن ببساطة تنحيتها من المهنة القانونية، حتى ولو من أجل حياة شعورية انفعالية أكثر سروراً وسعادة بين ممارسي القانون والمحاماة. إن العملية

الناهضة تكمن في قلب النظام القانوني الأمريكي الذي ظن به أنه الطريق الملكي للحقيقة، ولكنه يحوي مباراة تقليدية من مباريات مكسب/خسارة: ما يكسبه طرف ما يعادل تماماً ما يخسره الطرف الآخر. إن التنافس في ذروته. والمحامون يتدربون على أن يكونوا عدوانيين، وقضاة، ومفكرين، ومحللين، ومنفصلين عاطفياً. وهذا يولد نتائج انفعالية يسهل التنبؤ بها بالنسبة لدارس القانون: إنه سوف يكون مكتئباً، ومتوتراً، وغاضباً في معظم الأحيان.

## مقاومة تعاسة المحامين

بينما يحلل علم النفس الإيجابي مشكلة تدهور أحوال المحامين، برزت ثلاثة عوامل: التشاؤم، والمدى الضعيف لاتخاذ القرار، وكونهم جزءاً من مؤسسة ضخمة لمباريات فوز/خسارة. العنصرين الأولان كل منهما له ترياق. لقد ناقشت جزءاً من دواء التشاؤم في الفصل ٩، وكتابي Learned Optimism يقدم برنامجاً تفصيلياً لمجابهة الأفكار المأساوية بصورة دائمة ومؤثرة. الأكثر أهمية بالنسبة للمحامين هو البعد الشامل -تعميم التشاؤم فيما يتجاوز مهنة القانون- وهناك تمارين في الفصل ١٢ من كتاب Learned Optimism يمكن أن تساعد المحامين الذين يرون أسوأ ما في كل موقف في أن يصبحوا أكثر تمييزاً وتفاؤلاً في الجوانب الأخرى من حياتهم. والخطوة الأساسية هي الناقشة المقولة: علاج الأفكار المأساوية ("إنني لن أنجح أبداً في أن أكون شريكاً"، "إن زوجي يخونني على الأرجح") كما لو كانت صادرة عن شخص آخر مهمته هي جعل حياتك تعسة، ثم تنظيم الأدلة المناهضة لتلك الأفكار. تلك الأساليب يمكن أن تعلم المحامين استخدام التفاؤل في حياتهم الخاصة، مع احتفاظهم بالتشاؤم المعدل في حياتهم المهنية. من الموثق جيداً أن التفاؤل المرن يمكن أن يدرس في جلسات جماعية، مثل شركة قانونية أو فصل. ولو أن الشركات والمدارس مستعدة للتجربة، فإنني أعتقد أن التأثيرات الإيجابية على أداء ومعنويات شباب المحامين سوف تكون ضخمة وملحوظة.

وبالنسبة للضغوط الشديدة، ومشكلة ضعف مدى اتخاذ القرار، فهناك حل أيضاً. إنني أدرك أن الضغوط القاسية هي سمة لا مفر منها في ممارسة القانون. ولكن العمل تحت مدى واسع لاتخاذ القرار سوف يجعل شباب المحامين أكثر رضا وإنتاجاً. وإحدى الطرق لتحقيق هذا هي تصميم يوم المحامي بحيث يصبح هناك تحكم شخصي كاف في العمل. إن شركة "فولفو" قد حلت مشكلة شبيهة في خطوط التجميع في الستينيات من القرن الماضي وذلك عن طريق منح عمالها خيار صنع سيارة كاملة من خلال مجموعة بدلاً من تجميع نفس الجزء دائماً. وبالمثل، يمكن منح مساعد شاب صورة أفضل عن الموضوع ككل: وتقديمه للعملاء،

وجعله يلتقي بالشركاء، ويشارك في مناقشة التعاملات. العديد من الشركات القانونية بدأت هذه العملية عندما واجهت استقالات غير مسبوقة من شباب المساعدين.

إن طبيعة القانون ذات الحاصل الصفري ليس لها ترياق سهل. ففي مختلف الأحوال والظروف، فإن عملية الناهضة، والمواجهة، وزيادة ساعات العمل، ومفهوم الحصول للعملاء على أفضل ما يمكن متغلغلة بشكل عميق. إن المزيد من أنشطة المصلحة العامة، والمزيد من التوسط، والمزيد من التسويات خارج المحاكم، و"فلسفة التشريع العلاجي" كل ذلك يسير في اتجاه التغلب على العقلية الصفرية، ولكنني أتوقع أن هذه التوصيات ليست علاجات ناجحة، ولكنها وسيلة مساعدة. إلا أنني أعتقد أن فكرة نقاط القوة المميزة يمكن أن تسمح للقانون بأن يحصل على فرصته ويستغلها أيضاً، من أجل الحفاظ على فضائل النظام الناهض وإعداد محامين أكثر سعادة أيضاً.

عندما يدخل محام شاب إحدى الشركات، يصبح مجهزاً ليس فقط بسمة الحصافة ومواهب المحاماة مثل الذكاء اللفظي العالي، ولكن أيضاً بمنظومة إضافية من نقاط القوة المميزة غير المستخدمة (على سبيل المثال: القيادة، أو الإبداع، أو العدل، أو الحماس، أو المثابرة، أو الذكاء الاجتماعي). وحيث إن وظائف المحامين مصاغة الآن فعلياً، فإن هذه القدرات ونقاط القوة لا يسمح لها بتأثير كبير. وحتى عندما تتطلب المواقف استخدام تلك القدرات ونقاط القوة، فحيث إن نقاط القوة تلك لم يتم قياسها، فإن التعامل مع هذه المواقف لا يتأتى بالضرورة لهؤلاء الذين يملكون نقاط القوة المناسبة.

وعلى كل شركة قانونية أن تكتشف نقاط القوة المميزة لموظفيها المساعدين. (اختبار نقاط القوة الموجود في الفصل الأخير من الكتاب يمكنه إنجاز المهمة). إن استغلال نقاط القوة تلك سوف يصنع الفارق بين موظف منهك وآخر نشط ومنتج. احجز خمس ساعات من أسبوع العمل من أجل "وقت نقاط القوة المميزة"، وهو تكليف غير روتيني يستخدم نقاط القوة الفردية في خدمة أهداف الشركة.

- خذ حماس "سمانثا"، وهو نقطة قوة لها استخدام ضئيل في القانون. فبالإضافة إلى كدحها في الكتبة القانونية حول مذكرة سوء تصرف، يمكن أن تحصل سمانثا على مقابل لاستخدام قدراتها (بالإضافة إلى موهبتها القانونية المعتادة المتمثلة في المهارات الشفهية) في العمل مع وكالة العلاقات العامة التي تتعامل معها شركتها القانونية على تصميم وكتابة المواد التسويقية.

- خذ شجاعة "مارك"، وهي نقطة قوة مفيدة بالنسبة لمحام يترافع في غرفة المحكمة، ولكنها ضائعة في كتابة المذكرات. إن وقت نقطة القوة المميزة الخاص به يمكن قضاؤه في تخطيط الهجوم الحاسم مع نجم المرافعات في الشركة بشأن المحاكمة القادمة في مواجهة خصم مشهور.
- خذ إبداع "سارة"، وهو نقطة قوة أخرى ليس لها قيمة كبيرة، ولكن لو تم ضمها مع نقطة قوة المثابرة، فإنهما معاً يمكن أن يصنعا فارقاً ضخماً. أعاد تشارلز ريتش -عندما كان مساعداً قبل أن يصبح أستاذاً للقانون في جامعة "يال"- استغلال السوابق الحتمية من أجل زعمه القائل إن الرفاهية ليست تخويلاً ولكنها ملكية. وبهذا أعاد توجيه القانون بعيداً عن موقفه التقليدي من "الملكية" وباتجاه ما أسماه "الملكية الجديدة". وكان هذا يعني تطبيق العملية المناسبة على مدفوعات الرفاهية. إن سارة يمكن أن تكلف بالبحث عن نظرية جديدة لحالة معينة. إن النظريات الجديدة المختبئة بين السوابق تشبه التنقيب عن البترول، إنك تعثر على العديد من الآبار الجافة، ولكن عندما تجد بئراً مليئاً بالنفط، فإنه يكون منجماً للثراء.
- وخذ الذكاء الاجتماعي لدى "جوشوا"، وهو سمة أخرى نادراً ما يستخدمها المساعد القانوني المشغول بتكليفات روتينية في الكتبة حول قانون حقوق النشر. إن وقت نقطة قوته المميزة يمكن أن يعتمد على تناوله الغداء مع عملاء حساسين بشكل خاص يعملون في مجال الترفيه، لينتقل بين الحديث عن حياتهم وبين شروط العقد أيضاً. يمكن كسب ولاء العملاء عن طريق اللمسات اللطيفة للعلاقات الإنسانية الطيبة.
- خذ القيادة لدى "ستاسي"، واجعلها رئيسة لجنة نوعية الحياة التي يعيشها المساعدون القانونيون. ربما استطاعت جمع الشكاوى غير الوقحة بأسماء وتقديمها للشريك المختص للنظر فيها.

ليس هناك شيء غريب في مجال القانون بشأن إعادة صياغة الوظيفة. ولكن توجد نقطتان أساسيتان يجب أن تضعهما في الاعتبار بينما تفكر في تلك الأمثلة وتحاول تطبيقها في ظروف عملك. النقطة الأولى هي أن استخدام نقاط القوة المميزة هو دائماً مباراة فوز/فوز. وعندما تجمع ستاسي شكاوى ومشاعر زملائها، فإنهم يشعرون باحترام متزايد تجاهها. وعندما تقدمها للشركاء، حتى ولو لم يتم التصرف بشأنها، فإن الشركاء سيعلمون المزيد عن أخلاقيات موظفيهم، وقطعاً، فإن ستاسي نفسها سوف تشعر بمشاعر إيجابية حقيقية من جراء استخدام

قدراتها ونقاط قوتها. وهذا يقودنا إلى النقطة الرئيسية الثانية: أن هناك علاقة واضحة بين المشاعر الإيجابية في العمل، والإنتاجية العالية، وانخفاض معدلات دوران العمالة، والولاء الشديد. إن استخدام نقاط القوة المميزة يطلق المشاعر الإيجابية. والأهم أن ستاسي وزملاءها على الأرجح سوف يستمرون مع الشركة لمدة أطول لو كانت نقاط قوتهم المميزة محل تقدير وتم استخدامها. وعلى الرغم من أنهم قد يلفون خمس ساعات أسبوعياً في نشاط غير إنتاجي بشكل مباشر، فإنهم على المدى الطويل سوف يزيدون إنتاجهم بشكل كبير.

إن الغرض من القانون هو أن يكون توضيحاً ثرياً لكيفية تشجيع المؤسسة (شركة قانونية مثلاً) موظفيها على أن يعيدوا صياغة العمل الذي يقومون به، وكيفية قيام الأفراد تحت أية ظروف بإعادة تشكيل وظائفهم بحيث تصبح أكثر إشباعاً. إن معرفتك أن الهدف النهائي للوظيفة هو فوز/خسارة –المحصلة النهائية لتقرير ربع سنوي، أو حكم قضائي– لا تعني أن الوظيفة لا يمكن أن تصبح فوز/فوز من أجل تحقيق الهدف. إن الرياضات التنافسية والحروب جميعها عبارة عن مباريات فوز/خسارة ولكن كلا الفريقين لديه العديد من فرص فوز/فوز. إن منافسات العمل والمنافسات الرياضية وحتى الحروب نفسها يمكن أن تكسب عن طريق بطولات فردية أو عن طريق بناء فريق. وهناك مزايا واضحة لاختيار خيار فوز/فوز عن طريق استخدام نقاط القوة المميزة للحصول على ميزات أفضل. وهذا التوجه يجعل العمل أكثر متعة، ويحول الوظيفة أو المهنة إلى رسالة، ويزيد التدفق، ويصنع الولاء، وهو بالتأكيد أكثر ربحاً. وفوق كل هذا، فإن ملء العمل بالإشباع هو خطوة كبيرة نحو عيش حياة طيبة.

# ١١

# الحب

**إننا** أفراد جنس متعصب يلزم نفسه بسهولة وعمق بنظام من المشاريع الغامضة. أوضح "ليف فان بوفن"، وهو أستاذ شاب للتجارة في جامعة بريتش كولومبيا، مدى الانتشار الكبير لعملية الالتزام غير المنطقي. يقدم "فان بوفن" للطلبة كوباً من العصير مغلقاً وعليه ختم الجامعة؛ وكان ثمن الكوب الواحد خمسة دولارات في محل الجامعة. يستطيع الطلبة الاحتفاظ بالهدية لو أرادوا أو بيعها في مزاد علني. وكان عليهم أيضاً أن يشاركوا في المزاد ويزايدوا على بضاعة من نفس القيمة مثل أقلام وأعلام الجامعة التي حصل عليها الطلبة الآخرون كهدايا أيضاً. وحدثت ظاهرة غريبة. لم يقبل الطلبة بالتخلي عن هداياهم إلى أن يتم عرض سبعة دولارات كمقابل لها في المتوسط؛ إلا أنهم كانوا يرون نفس العنصر في أيدي الآخرين على أنه لا تزيد قيمته على أربعة دولارات فقط في المتوسط. إن امتلاك الشيء يزيد بصورة ملحوظة من قيمة هذا الشيء بالنسبة لك، ويزيد من التزامك نحوه. هذا الكشف يدلنا على أن "الإنسان العاقل" ليس "إنساناً اقتصادياً"، أو مخلوقاً مطيعاً "لقوانين" الاقتصاد وتحركه التبادلات المنطقية وحدها.

كانت الفكرة الأساسية في الفصل السابق هي أن العمل هو شيء أكبر من مجرد جهد يقابله راتب متوقع. والفكرة الأساسية في هذا الفصل هي أن الحب شيء أكبر من مجرد عاطفة في مقابل ما نتوقع كسبه (وهذا ليس مدهشاً بالنسبة للرومانسية، ولكنه يصدم نظريات علماء الاجتماع). إن العمل يمكن أن يكون مصدراً لمستوى من الإشباع يتجاوز الراتب بكثير، وعندما يتحول العمل إلى رسالة، فإنه يعرض القدرة الخاصة والعجيبة لجنسنا البشري على الالتزام العميق.

إن القانون الممل "للإنسان الاقتصادي" يقول إن البشر أنانيون في الأساس. والحياة

الضمني هو شيء أعمق من ذلك بكثير. إن هناك اهتماماً شديداً جداً من جانب البشر بالنجاح في التكاثر والإنجاب من أجل بقاء الجنس، ولذلك هناك بالتالي اهتمام بمؤسسة الزواج. إلا أن نجاح التكاثر بالنسبة لجنسنا ليس مسألة تخصيب سريع، ثم يذهب كلا الشريكين لحال سبيله بعد ذلك؛ وإنما البشر يولدون بعقول كبيرة وغير ناضجة، وهي حالة تستوجب كماً ضخماً من التعلم عن طريق الآباء. وهذه الميزة يحققها فقط ارتباط الزوجين. والأبناء غير الناضجين والاتكاليون الذين لديهم أهل يلازمونهم لحمايتهم وتوجيههم يحققون نتائج أفضل كثيراً من أبناء عمومتهم الذين هجرهم آباؤهم. لذا فإن أسلافنا الذين كانوا يميلون إلى الالتزام العميق ببعضهم البعض كانوا أقرب لإنجاب أطفال قابلين للنمو، وبذلك أورثوهم جيناتهم. وهكذا نجد أن الزواج ليس اختراعاً ثقافياً.

إن هذا الأمر ليس مجرد رؤية من كرسي مريح وسرد لقصص قديمة عن أسلافنا. إن النساء اللاتي لديهن علاقات جنسية مستقرة يكون التبويض لديهن أكثر انتظاماً ويستمرون في التبويض حتى منتصف العمر، ويصلن لانقطاع الطمث في وقت متأخر عن النساء اللاتي ليست لهن علاقات مستقرة. وأطفال الشريكين المتزوجين والمستمرين في زواجهما يحققون نتائج أفضل وفق كل المعايير المعروفة من الأطفال الذين تختلف حالتهم بأي شكل آخر. فعلى سبيل المثال، الأطفال الذين يعيشون مع والديهم اللذين أنجباهم يرسبون في الدراسة بمعدل ثلث أو نصف معدل الأطفال الذين ينتمون لأي نظام أسري آخر. وكذلك الأطفال الذين يعيشون مع والديهم اللذين أنجباهم يعالجون من الاضطرابات الانفعالية بمعدل ربع إلى نصف معدل الأطفال في أي نظام أسري آخر. ومن بين الاكتشافات المدهشة جداً (أكثر من تلك التي تتعلق بالدرجات الدراسية ونقص الاكتئاب) أن الأطفال في الزواج المستقر ينضجون جنسياً بصورة أبطأ؛ وتكون لديهم مواقف أكثر إيجابية تجاه الزوج المحتمل، ويكونون أكثر اهتماماً بالعلاقات طويلة الأجل من أطفال الآباء المطلقين.

## القدرة على منح وتلقي الحب

إنني أفرق بين القدرة على منح الحب والقدرة على تلقيه. ولقد وصلت إلى هذا الإدراك تدريجياً (وبحماقة) بينما كانت مجموعة تلو الأخرى تجاهد لوضع قائمة نقاط القوة والفضائل من بين نقاط القوة الأربع والعشرين المذكورة في الفصل ٩. ومنذ البداية في شتاء ١٩٩٩، كانت كل مجموعة عمل جمعتها لديها نقطة قوة "العلاقات الحميمة" أو "الحب" في قائمة نقاط قوتها، ولكن الأمر تطلب من "جورج فايلانت" أن يقوم بمعاقبة مجموعة العمل المميزة التي تقوم بالتصنيف على إغفال ما أسماه: "ملكة نقاط القوة" حتى أمكن التعرف على الفارق.

بينما كان "جورج" يدافع عن مركزية القدرة على تلقي الحب، فكرت في "بوبي نيل". فمنذ عشر سنوات، في ولاية كانساس، كنت محظوظاً بما يكفي لأن ألعب البريدج لمدة أسبوع في نفس الفريق الذي يلعب فيه الأسطورة "بوبي نيل"، أحد أهم اللاعبين منذ العقود الأولى للعبة. كنت أعرف مهارته من أسطورته، بالطبع، وكنت قد سمعت أيضاً عن براعته الفائقة في سرد الحكايات. وما لم أكن أعرفه هو أن بوبي كان مشوهاً بشكل مبين. لقد كان طوله حوالي أربع أقدام وست بوصات، ولكنه كان يبدو أقصر كثيراً؛ لأنه ضحية تداعي عظمي متطور، وكان محنياً تقريباً حتى الوسط. وبين حكاياته الممتعة عن المغامرة والغش في أوراق اللعب، وجدت نفسي أحمله فعلياً خارج السيارة وأجلسه على كرسيه. كان خفيفاً كالريشة.

والشيء الذي كان لا ينسى بحق لم يكن هو حكاياته ولا مهارته في اللعب (على الرغم من أننا كسبنا المبارة) بل كانت حقيقة أنه جعلني أشعر شعوراً دائماً بمساعدتي له. فبعد خمسين عاماً من محاكاة فتية الكشافة -بمساعدة العميان على عبور الطريق، ومنح المال للمشردين في الشوارع، وفتح الأبواب لسيدات بلا أقدام جالسين على كراسي متحركة- كنت قد وطنت نفسي على تلقي شكرهم الروتيني اللامبالي، أو الأسوأ، على الرفض الذي يصدر أحياناً من المعاقين تجاه المعاونين حسني النوايا. ولكن بوبي -عن طريق سحر متفرد- نقل لي شعوراً بالعكس: عرفان عميق غير منطوق مصحوب بقبول ثري للمعاونة من شخص آخر. لقد جعلني أشعر بالبهجة بمساعدتي له، وكنت أستطيع أن أعرف أنه لم يشعر بالنقص بطلب المساعدة مني.

وبينما كان جورج يتحدث، تذكرت أنني استجمعت شجاعتي أخيراً للاتصال به منذ عدة أشهر في هوستن. بينما كنت أعد لكتابة هذا الكتاب (هذا الفصل بالتحديد)، أردت أن أطلب من بوبي الإذن بكتابة أساليبه في جعل الآخرين يشعرون بالسعادة لمساعدته، حتى يتسنى لي ولقرائي استخدامها في حياتنا. وقيل لي إن بوبي قد توفي. لذا فإنه فقد سحره، ولكن بوبي كان نبعاً للقدرة على تلقي الحب، وهذه القدرة جعلت حياته، وشيخوخته على الأخص، ناجحة.

## أساليب منح وتلقي الحب في الطفولة

إلا أنني قبل أن أكمل القصة، وأتسبب في احتمال التأثير على نتائج اختبارك، أريدك أن تجري أكثر اختبار معتمد لأساليب منح وتلقي الحب. بالنسبة لمن لديه إمكانية الوصول لشبكة الإنترنت، أرجو أن تزور الموقع www.authentichappiness.com وأن تكمل استبيان

العلاقات الحميمة الذي يستغرق عشر دقائق والذي وضعه "كريس فرالي" و"فيل شيفر". وسوف يكون من المفيد أيضاً أن تسأل شريك حياتك، لو كان لديك شريك، أن يكمله أيضاً سيعطيك الموقع تقييماً فورياً ومفصلاً لأساليبك في الحب. ولو كنت لا تستخدم شبكة الويب، فإن استجاباتك للفقرات الثلاث التالية في هذا القسم ستمنحك نفس ما سيكشفه الاستبيان تقريباً.

أي من الأوصاف الثلاث التالية هي الأقرب لوصف أكثر العلاقات الرومانسية التي عشتها أهمية؟

١. أجد أنه من السهل نسبياً أن أقترب من الآخرين وأتعامل معهم، وأستريح لاعتمادي عليهم واعتمادهم علي. وعادة لا يقلقني أن يتم تجاهلي، أو تقرب شخص آخر مني.

٢. لا أستريح للاقتراب من الآخرين. أجد صعوبة في أن أثق فيهم تماماً، أو أن أسمح لنفسي بالاعتماد عليهم. أشعر بالتوتر عندما يقترب شخص ما مني كثيراً، وكثيراً ما يطلب مني شريك حياتي أن أصبح أكثر حميمية مما أستريح له.

٣. أجد الآخرين يرفضون أن يصبحوا قريبين بالدرجة التي أريدها. وكثيراً ما يقلقني أن يكون شريكي لا يحبني بالفعل، أو لا يريد الاستمرار معي. إنني أريد الاندفاع كلية مع شخص آخر وهذه الرغبة تنفر مني الناس أحياناً.

تلك الفقرات ترصد ثلاثة أساليب لمنح وتلقي الحب بالنسبة للبالغين، وهناك أدلة كافية أن لها مصادرها في الطفولة المبكرة. فلو كانت لديك علاقات عاطفية تلائم الوصف الأول، فإنها تسمى علاقات "واثقة آمنة"، وإذا كانت تلائم الوصف الثاني، فإنها تسمى علاقات "متجنبة متفادية"، وإذا كانت تلائم الوصف الثالث، فإنها تسمى علاقات "قلقة متلهفة".

إن اكتشاف تلك الأساليب له قصة مثيرة في تاريخ علم النفس. ففي بداية الحرب العالمية الثانية، تعاظم القلق في أوروبا بشأن أحوال الأيتام، فقد كان هناك حشود من الأطفال الذين فقدوا آباءهم ووجدوا أنفسهم تحت وصاية الدولة. ولقد كان "جون بولبي"، وهو محلل نفسي إنجليزي، واحداً من أكثر المراقبين دقة لهؤلاء الأطفال البائسين المنكوبين. كان الاعتقاد الشائع بين العاملين في المجال الاجتماعي آنذاك، مثلما هو الآن، يعكس الحقائق السياسية الآتية: كانوا يعتقدون أنه لو تم إطعام الطفل ورعايته من جانب عدد من الناس وليس شخصاً واحداً، فإن هذا لن يكون له تأثير كبير على تطوره. وبهذه الفكرة المتشددة في الخلفية، كان

العاملون في المجال الاجتماعي لديهم رخصة التفريق بين المزيد من الأطفال وأمهاتهم، خاصة عندما تكون الأمهات شديدات الفقر أو ليس لديهن أزواج. بدأ بولبي ينظر عن كثب لكيفية نمو هؤلاء الأطفال ووجد نموهم غاية في السوء، ونتيجته الأكيدة هي اللصوصية. عدد مذهل من الأطفال الذين كانوا يسرقون كانوا قد عانوا، في بداية حياتهم، من فصل طويل بينهم وبين أمهاتهم. وشخّص بولبي هؤلاء الأطفال على أنهم "محرومون من العطف، ويفتقدون للمشاعر، ولديهم علاقات سطحية لا أكثر، وغاضبون، وغير اجتماعيين".

وكان زعم بولبي هو أن الرابطة القوية بين الطفل ووالديه لا يمكن تعويضها، ولقد قوبل هذا الرأي بنوبة كراهية من الأكاديميين والجمعيات الخيرية في المجتمع على السواء. كان الأكاديميون -تأثراً بفرويد- يريدون أن تنبع مشاكل الأطفال من صراعات داخلية لم تحل وليس من حرمان في العالم الواقعي، والمعنيون بمصلحة الأطفال كانوا يرون أنه من الكافي تماماً (والأكثر ملاءمة أيضاً) أن يمدوا العون فقط للاحتياجات الجسدية والمادية للأطفال. ومن هذه المناقشات، برزت أول الملاحظات العلمية بحق للأطفال الذين تم عزلهم عن أمهاتهم.

خلال هذا الوقت، سمح للوالدين أن يزورا أطفالهما المرضى في المستشفيات مرة واحدة فقط في الأسبوع ولمدة ساعة واحدة، ولقد صور بولبي هذا الفصل بينهم وقام بتسجيل ما حدث بعد ذلك. لقد حدثت ثلاث مراحل نتيجة لذلك. الاعتراض (وكان في صورة بكاء، وصراخ، وصفق للأبواب، وهز للفراش) واستمر لعدة ساعات وأحياناً لأيام. وتبع ذلك اليأس (وظهر في شكل أنين وكسل وسلبية وعدم مبالاة). وكانت المرحلة النهائية هي الانعزال (وكان في صورة ابتعاد عن الأهل، واجتماعية جديدة مع ناضجين وأطفال آخرين، وقبول للراعي الجديد). والأكثر إثارة للدهشة أن الأطفال الذين وصلوا لمرحلة الانعزال ثم عادت أمهاتهم بعد ذلك لم يظهروا أي سرور باجتماع الشمل. ولقد نتجت ممارسات مستشفيات اليوم الأكثر إنسانية بكثير فيما يتعلق برعاية الأطفال بصورة غير مباشرة عن ملاحظات بولبي.

ثم ظهرت "ماري إنسورث"، وهي باحثة أطفال طيبة في جامعة جونز هوبكنز. أخذت إنسورث ملاحظات "بولبي" إلى المعمل بوضع أزواج من الأمهات والأطفال فيما أسمته "موقف غريب"، حجرة لعب يكتشف الطفل اللعب فيها بينما تجلس الأم في هدوء في الخلف. ثم يدخل شخص غريب وتترك الأم الحجرة، ويحاول الشخص الغريب دفع الطفل إلى اللعب والاكتشاف. وبعد ذلك هناك العديد من حلقات عودة الأم، ثم عودة الغريب، ومغادرة الأم، وهكذا. تلك "الانفصالات الصغيرة" منحت إنسورث الفرصة لكي تحلل رد فعل الطفل، وقامت باكتشاف الأنماط الثلاثة التي ذكرتها من قبل. إن الطفل الواثق الآمن يستخدم والدته كقاعدة آمنة لاكتشاف الحجرة. وعندما تترك الأم الحجرة، يتوقف عن اللعب، ولكنه دائماً

ما يكون لطيفاً مع الغريب ويمكن دفعه للعودة إلى اللعب. وعندما تعود الأم، فإنه يتشبث بها لمدة، ثم سرعان ما يرضى ويبدأ اللعب من جديد.

والطفل المتجنب يلعب وأمه موجودة بالمكان، ولكن على خلاف الطفل الآمن، فإنه لا يبتسم كثيراً، ولا يدع أمه تشاهد اللعب. وعندما تخرج الأم، فإن الطفل لا يتوتر كثيراً ويتعامل مع الغريب بصورة مشابهة لتعامله مع الأم (وأحياناً يكون أكثر استجابة)، وعندما تعود الأم، يتجاهلها الطفل وربما ينظر بعيداً أيضاً. وعندما تحمله الأم، فإن الطفل لا يتشبث بها على الإطلاق.

أما الطفل القلق (لقبت إنسورث هذا الطفل بـ "المقاوم") فيبدو أنه لا يستخدم أمه على الإطلاق كقاعدة آمنة للاكتشاف واللعب. إنه يتشبث بأمه حتى قبل الفراق، ويكون شديد الإحباط عندما تخرج. ولا يستطيع الشخص الغريب تهدئته، وعندما تعود الأم، فإنه يندفع ليتشبث بها، ثم يتركها غاضباً.

أراد بولبي وإنسورث، باعتبارهما رائدي أبحاث الأطفال، أن يمنحا مجالهما عباءة علم السلوك الهادئ (حرفياً)، ولذلك أسموه "الارتباط". ولكن سيندي هازان وفيليب شيفر، وهما أكثر تحرراً في علم النفس في الثمانينيات، أدركا أن بولبي وإنسورث لم يكونا يبحثان بالفعل سلوك الارتباط فقط وإنما أيضاً مشاعر الحب، وليس فقط لدى الأطفال ولكن "من المهد إلى اللحد". إنهما يفترضان أن نفس الطريقة التي تنظر بها لأمك عندما تكون رضيعاً هي التي تنظر بها لجميع العلاقات الحميمة في حياتك كلها. إن "النموذج العامل" لأمك ينتشر فيما بعد في الطفولة عندما تتعامل مع زملائك وأصدقائك الأعزاء، وفي المراهقة يطغى على أول حب رومانسي، وهكذا حتى في الزواج. إن نموذجك العامل ليس جامداً، ولكنه يمكن أن يتأثر بالخبرات الإيجابية والسلبية في تلك الأوقات. إنه يملي ثلاث طرق مختلفة للحب، خلال مجموعة متنوعة من الأبعاد.

الذكريات: البالغون الواثقون الآمنون يتذكرون والديهم على أنهما كانا متواجدين، ودافئين، وعاطفيين؛ والبالغون المتجنبون يتذكرون أمهاتهم على أنهن باردات، ورافضات، وغير متواجدات؛ والبالغون القلقون يتذكرون آباءهم على أنهم غير عادلين.

المواقف: البالغون الواثقون الآمنون لديهم تقدير مرتفع للذات وقليل من الشكوك في النفس. والأشخاص الآخرون يحبونهم، وهم يعتبرون الآخرين أهلاً للثقة، وجديرين بالاعتماد عليهم، وطيبين، ومتعاونين حتى تثبت خبرة حزينة عكس ذلك. والبالغون المتجنبون

ينظرون للآخرين بشك، ويعتبرونهم غير أمناء وغير أهل للثقة (مذنبين حتى تثبت براءتهم). إنهم يفتقدون الثقة خاصة في المواقف الاجتماعية. والبالغون القلقون يشعرون أن لديهم تحكماً قليلاً في حياتهم، ويجدون صعوبة في فهم الآخرين والتنبؤ بأحوالهم، ولذا فإن الآخرين يربكونهم.

**الأهداف:** الأشخاص الواثقون الآمنون يتشوقون للعلاقات الحميمة مع هؤلاء الذين يحبونهم ويحاولون أن يجدوا توازناً جيداً بين الاتكال والاستقلال. والأشخاص التجنبيون يحاولون الحفاظ على مسافة بينهم وبين من يحبون، ويعطون وزناً أكبر للإنجازات من المودة والألفة. والأشخاص القلقون يخافون الرفض دائماً، ولا يشجعون الذاتية والاستقلال لدى الأشخاص الذين يحبونهم.

**إدارة الضغط والحزن:** الأشخاص الواثقون الآمنون يعترفون عندما يكونون محبطين، ويحاولون استخدام الضغط والحزن لتحقيق نتائج بناءة ومثمرة. والأشخاص التجنبيون لا يبوحون بذلك. إنهم لا يخبرونك عندما يكونون محبطين؛ ولا يظهرون غضبهم ولا يعترفون به. والأشخاص القلقون يتباهون بحزنهم وغضبهم، وعندما يهددهم شيء فإنهم يصبحون شديدي الإذعان والقلق.

إليك امرأة آمنة واثقة تتحدث عن علاقتها العاطفية:

إننا بالفعل أصدقاء جيدون، ونعرف بعضنا البعض منذ مدة طويلة قبل أن نصبح خطيبين، ونحب نفس الأشياء. وشيء آخر أحبه كثيراً هو أن صديقي ينسجم بشكل جيد مع كل أصدقائي المقربين. يمكننا أن نتحدث دائماً عن كل شيء. وعندما نتعارك، عادة ما نحل المشكلة بالتحدث عنها، إنه شخص منطقي وعاقل جداً. يمكنني معه أن أكون نفسي، وهذا جيد، لأنها ليست علاقة تملك. أعتقد أننا نثق بأحدنا الآخر كثيراً.

وبالمقارنة إليكم امرأة متجنبة:

إن خطيبي هو أفضل أصدقائي، وهذا هو رأيي فيه. إن له مكانة خاصة عندي مثله مثل أصدقائي الآخرين. إن توقعاته في الحياة لا تشمل الزواج المبكر، وهذا مقبول بالنسبة لي، لأن هذه توقعاتي أنا أيضاً. أشعر أنه لا يريد أن يكون شديد الارتباط الآن، وهو لا يتوقع أيضاً ارتباطاً شديداً من ناحيتي بالمقابل، وهذا جيد بالنسبة لي الآن. أحياناً يكون من المقلق أن يصبح شخصاً ما قريباً جداً منك، ويكون له تحكم في حياتك.

وأخيراً، إليكم امرأة بالغة قلقة:

دخلت إلى هناك... كان يجلس على المقعد، وألقيت عليه نظرة واحدة، وشعرت أنني أذوب بالفعل. لقد كان أجمل ما رأته عيناي على الإطلاق، وكان هذا أول ما جذبني إليه. ولهذا خرجنا معاً وتناولنا الغداء في الحديقة... جلسنا هناك في صمت، ولكنه لم يكن صمتاً مرتبكاً. ليس مثل لقاء الغرباء وعدم القدرة على التفكير في شيء تقوله، عادة ما يكون ذلك مربكاً؟ ولكن الأمر لم يكن كذلك. لقد جلسنا هناك، وكان ذلك رائعاً؛ كأننا عرفنا بعضنا البعض لمدة طويلة، رغم أننا تقابلنا فقط لمدة عشر ثوان، وهكذا كانت بداية مشاعري الفورية تجاهه.

## نتائج الارتباط الآمن في العلاقات الرومانسية

بمجرد أن حدد الباحثون أساليب الأشخاص البالغين الآمنين والتجنبين والقلقين، بدءوا في التساؤل كيف تعمل حيوات الحب المختلفة تلك. إن دراساتهم المعملية والواقعية أخبرتنا بأن الارتباط الآمن أصبح عاملاً إيجابياً في الحب الناجح تماماً مثلما بدا لأول مرة لبولبي.

في دراسات يوميات الأزواج الذين لديهم كل أنواع الأساليب، ظهر اكتشافان أساسيان. أولاً، إن الأشخاص الآمنين يستريحون للقرب أكثر، وتوترهم أقل بشأن العلاقة، والأكثر أهمية، أنهم أكثر رضا عن الزواج. إذن فإن أفضل صورة لعلاقة عاطفية مستقرة هي شخصان آمنان مرتبطان. ولكن هناك العديد من الزيجات بها أحد الشريكين فقط هو الواثق الآمن. كيف تسير تلك الزيجات؟ حتى لو كانت الثقة هي أحد أسلوب الشريكين، فإن الشريك الآخر (متجنب أو قلق) يكون أيضاً أكثر رضا عن الزواج عما لو كان مع شريك أقل ثقة.

هناك ثلاثة أوجه للزواج تستفيد من الأساليب الواثقة الآمنة بشكل خاص: الرعاية، والجنس، والتكيف مع الأحداث. الأزواج الواثقون هم أفضل مانحين للرعاية لأزواجهم. فالزوج الواثق ليس فقط أقرب، ولكنه أكثر حساسية تجاه الوقت المناسب لمنح الرعاية ووقت عدم منحها. إنهم عكس الشركاء القلقين، الذين يمنحون الرعاية "قهرياً" (يمنحون الرعاية سواء كان الشريك يطلبها أو لا)، وعكس الأشخاص التجنبين (الذين هم مبتعدون وغير حساسين لوقت احتياج الشريك للرعاية والاهتمام).

اكتشفت دراستان عن الأزواج أنه عندما يتعرض الزواج للمشاكل، فإن ردود أفعال الأشخاص الواثقين، والقلقين، والمتجنبين تختلف. إحدى هذه الدراسات أثبتت أنه في وقت الخطر والحروب، يطلب الأشخاص الواثقون الدعم والمساندة من الآخرين. وفي المقابل،

لا يطلب الأشخاص المتجنبون المساندة والدعم ("إنني أحاول أن أتناسى الأمر")، بينما الأشخاص القلقون يركزون على أحوالهم، وكانت النتيجة أن الأشخاص المتجنبين والقلقين كانت لديهم نسبة أعلى من الأعراض الجسدية النفسية وأعراض العدوانية والكراهية. عندما يذهب الجنود إلى الحرب، فإنهم ينفصلون عن شركائهم. وطبيعة هذه التجربة منحت الباحثين نافذة ليتعرفوا منها على ردود أفعال الأشخاص ذوي الأساليب المختلفة في الحب تجاه الفراق ولم الشمل. وتماماً مثل أطفال ماري إنسورث، كان الرجال والنساء من أصحاب الارتباط الآمن أكثر رضا من الناحية الزوجية وأقل صراعاً بعد العودة من الحرب.

والمحصلة النهائية هي أن الأشخاص المرتبطين الآمنين والعلاقات العاطفية الواثقة الآمنة تحقق نتيجة أفضل وفقاً لجميع المعايير تقريباً. ولذلك فإن علم النفس الإيجابي سوف يتحول الآن إلى قضية كيفية مشاركة العلاقات الحميمة بصورة أشمل في تحقيق ارتباط أكثر ثقة وأمناً.

## جعل الحب الجيد أفضل

على الرغم من أنني معالج نفسي ومدرس للعلاج النفسي، فإنني لست معالجاً لشئون الزواج. لذا، فإنني وأنا أقوم بكتابة هذا الفصل، لم أتمكن من الاعتماد على خبرات معملية مباشرة كافية. وبدلاً من ذلك، قمت بشيء لا أنصحك به: لقد قمت بقراءة كل أدلة الزواج الرئيسية. وهذه مهمة محبطة بالنسبة لعالم في علم النفس الإيجابي، لأن كل هذه التلال من الكتب كانت تدور تقريباً حول كيفية تحويل الزواج السيئ إلى زواج أكثر احتمالاً. كانت الكتب التي قرأتها حافلة برجال يمارسون العنف الجسدي، ونساء يتراكم الحقد والكراهية بداخلهن، وحموات شريرات، تجمعهم جميعاً حالة من الاتهام وتصاعد اللوم. توجد بعض الكتب النافعة والتبصرة أيضاً حول المحن الزوجية، ولكن، لو أن زواجك حفته المشاكل فإن أفضل أربعة كتب من وجهة نظري هي: Reconcilable Differences للمؤلفين أندرو كريستنسن ونيل جاكوبسن، و The Relationship Cure للمؤلفين جون جوتمان وجوان ديكلير، و The Seven Principles for Making Marriage Work لجون جوتمان ونان سيلفر، و Fighting for Your Marriage لهوارد ماركمان وسكوت ستانلي وسوزان بالبيرج.

ولكن حل المشاكل لم يكن هدفي وأنا أقرأ. فعلم النفس الإيجابي وهذا الفصل من الكتاب لا يتناولان إصلاح ما فسد في زواج على شفا الانهيار، ولكنهما يدوران حول كيفية جعل زواج قوي أكثر متانة. ولذا كنت أبحث عن شذرات لتقوية علاقات الحب التي تكون بالفعل في حالة جيدة. وعلى الرغم من أن تلك الكتب لم تكن منجماً للذهب، إلا أنها احتوت على

بعض النصائح الثمينة والتي من الممكن أن تحسن حياتك العاطفية، وأنا أريد أن أعرض عليك أفضل هذه النفائس.

## نقاط القوة والفضائل

إن الزواج يسير بصورة أفضل عندما يكون أداة يومية لاستخدام قدراتنا ونقاط القوة المميزة. وحقاً، الزواج هو أداة يومية للإشباعات. كثيراً ما يقع شركاؤنا في هوانا بسبب نقاط القوة والفضائل تلك، مع بعض الحظ. إلا أن نظرة الحب الأولى عادة ما تخبو، والرضا الزوجي يواجه انحداراً مستمراً في العقد الأول، وهذا الانحدار تشهده حتى الزيجات القوية. إن نقاط القوة التي جذبتنا في البداية لشريكنا سرعان ما يتم أخذها على أنها مسلم بها ويتم الاستخفاف بها، وتتحول من سمات محبوبة إلى عادات مملة، ولو ساءت الأحوال، تتحول إلى باعث على الازدراء. إن الإخلاص والوفاء الذي أحببته بشدة في البداية قد يصبح مملاً. وذكاؤها المشع الودود يصبح لغواً سطحياً، وفي أوقات الراحة يكون هناك احتمال أن تنظر إليه على أنه تفاهة. الاستقامة يمكن أن ترى على أنها عناد، والمثابرة تصبح تعنتاً، والطيبة سذاجة وخفة عقل.

جون جوتمان، أستاذ جامعة واشنطن في سياتل والمدير المساعد لمعهد جوتمان (www.gottman.com)، هو باحثي المفضل في شئون الزواج. إنه يستطيع التنبؤ مسبقاً ما إذا كان الزوجان سوف ينفصلان أم سيظلان معاً، وهو يستخدم هذه المعرفة في تصميم برامج لجعل الزواج أفضل. وعن طريق مراقبة مئات الأزواج يتفاعلون لمدة اثنتي عشرة ساعة يومياً من عطلة نهاية الأسبوع في "معمل الحب" الخاص به (وهو شقة مريحة تضم كل محتويات المنزل، بالإضافة إلى مرايا ذات اتجاه واحد)، يتنبأ جوتمان بالطلاق بدقة تصل إلى ٩٠٪. والمؤشرات هي كالتالي:

- بداية حادة للخلاف
- انتقاد الزوج، بدلاً من الشكوى
- إظهار الازدراء
- دفاع شديد
- انعدام التأييد (وضع العراقيل)
- لغة جسد سلبية

ومن الناحية الإيجابية، فإن جوتمان يتنبأ أيضاً وبدقة أي زيجة سوف تتحسن عبر

السنوات. لقد وجد أن هؤلاء الأزواج يكرسون خمس ساعات إضافية أسبوعياً لزواجهم. إليكم ما يفعله هؤلاء الأزواج، وانني أوصيكم بالأخذ بحكمة جوتمان:

- الانصراف: قبل أن يغادر هؤلاء الأزواج المنزل كل صباح، فإنهم يحددون شيئاً يفعله كل منهم في هذا اليوم. (دقيقتان × خمسة أيام = عشر دقائق).
- اللقاء: في نهاية كل يوم عمل، يكون لدى هؤلاء الأزواج حوار لم شمل بلا ضغوط. (٢٠ دقيقة × ٥ أيام = ساعة وأربعين دقيقة).
- العواطف: اللمس، والضم، والتقبيل، كل ذلك بحنان وحب وصفح. (٥ دقائق × ٧ أيام = ٣٥ دقيقة).
- موعد غرامي أسبوعي: فقط كلاكما في جو من الاسترخاء، لتجديد الحب. (ساعتين، مرة واحدة أسبوعياً).
- الإعجاب والتقدير: تقديم العطف والتقدير مرة واحدة على الأقل يومياً. (٥ دقائق × ٧ أيام = ٣٥ دقيقة).

كتاب جون جوتمان ونان سيلفر The Seven principles for Making Marriage Work هو دليل الزواج المفضل لدي. وفيه، يقدم المؤلفان سلسلة من التمارين لإثارة جذوة الولع والإعجاب بالقدرات ونقاط القوة بشكل مستمر. واليكم نسختي من التمرين شديد الأهمية. ضع علامة أمام نقاط القوة الثلاث التي تميز زوجك أكثر.

## نقاط قوة زوجك

### الحكمة والمعرفة

١. الفضول ــــ

٢. حب التعلم ــــ

٣. الرأي والتقدير ــــ

٤. البراعة والإبداع ــــ

٥. الذكاء الاجتماعي ــــ

٦. المنظور ــــ

**الشجاعة**

٧. البسالة ـــــ

٨. المثابرة ـــــ

٩. الاستقامة ـــــ

**الإنسانية والحب**

١٠. الطيبة والكرم ـــــ

١١. منح الحب وتلقيه ـــــ

**العدل**

١٢. المواطنة ـــــ

١٣. الإنصاف ـــــ

١٤. القيادة ـــــ

**الاعتدال**

١٥. ضبط النفس ـــــ

١٦. الحصافة والتعقل ـــــ

١٧. التواضع ـــــ

**السمو**

١٨. تقدير الجمال ـــــ

١٩. الامتنان ـــــ

٢٠. الأمل ـــــ

٢١. الروحانية ـــــ

٢٢. الصفح ـــــ

٢٣. روح الدعابة ـــــ

٢٤. الحيوية ـــــ

لكل من نقاط القوة الثلاث التي اخترتها والتي تميز زوجك، اكتب حدثاً قريباً أعجبك

استخدم فيه زوجك نقطة القوة تلك. اجعل زوجك يقرأ ما كتبته، واطلب منه أن يقوم هو أيضاً بأداء تمرين الغرام والإعجاب هذا.

نقطة القوة ______

الحدث

______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________

نقطة القوة ______

الحدث

______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________

نقطة القوة ______

الحدث

______________________________________________
______________________________________________
______________________________________________

أساس هذا التمرين هو أهمية الذات المثالية، سواء في ذهنك أنت أو في ذهن زوجك. إن الذات المثالية هي الصورة التي نحملها لأفضل ما نستطيع القيام به، تحقيق وتنشيط أعلى وأفضل قدراتنا ونقاط قوتنا. عندما نشعر أننا نعيش وفق المثل التي نعتنقها بشدة، فإننا نشعر بالرضا، وتولد ممارسة هذه القدرات المزيد من الرضا. وعندما يرى زوجنا ذلك أيضاً، فإننا نشعر بالصداقية، ونعمل أكثر على ألا نحبط إيمان زوجنا بنا. هذه الفكرة هي الخلفية لأكثر اكتشاف مدهش في كل الأدبيات والبحوث التي تدور حول الحب، وهي فكرة أسميها "تمسك بأوهامك الإيجابية".

قامت ساندرا موراي، أستاذة في جامعة ولاية نيويورك في بافلو، وهي الأكثر خيالاً والأكثر مهاجمة للمعتقدات التقليدية بين علماء الحب، بدراسة أوهام الحب بفكر صارم. ولقد ابتكرت موراي معايير لقوة الأوهام في الحب عن طريق سؤال العديد من المتزوجين والمتحابين أن يصنفوا

أنفسهم، وزوجهم الفعلي، وزوجاً مثالياً خيالياً بالنسبة للعديد من القدرات والعيوب. كذلك طلبت من أصدقاء الزوجين أن يملئوا ذلك التصنيف عن كل من الزوجين. كان المعيار الحاسم هو الفرق بين ما يعتقده زوجك بشأن نقاط قوتك وقدراتك وما يعتقده أصدقاؤك. فكلما كانت الفروق كبيرة في الاتجاه الإيجابي، كانت "أوهام" الزوج الرومانسية عنك كبيرة.

ومن الملاحظ أنه كلما كان الوهم أكبر، كانت العلاقة أسعد وأكثر استقراراً. إن الأزواج السعداء يرون فضائل في الطرف الآخر لا يراها أقرب الأصدقاء على الإطلاق. وعلى عكس بريق هذا التشويه الإيجابي، فإن الأزواج غير السعداء لديهم "صورة فاسدة" عن بعضهم البعض، فإنهم يرون فضائل أقل في شركائهم عما يراه الأصدقاء. إن الأزواج الأسعد ينظرون للجانب المشرق من العلاقة، ويركزون على القدرات ونقاط القوة وليس نقاط الضعف، ويعتقدون أن الأحداث السيئة التي قد تهدد الأزواج الآخرين لا تؤثر فيهم. إن هؤلاء الأزواج ينجحون عندما تتهددهم مثل هذه الأحداث، وهم يقومون بهذا وفقاً لحجم أوهام كل منهم عن الآخر. ولقد وجدت موراي أن الأوهام الإيجابية تحقق نفسها لأن الأزواج يحاولون أن يرتقوا إلى مستواها. إنهم يعيشون يومياً في منأى عن الشاحنة، لأنهم يسامحون بعضهم البعض بسهولة أكبر على الانتهاكات الرهقة التي تحدث في الحياة اليومية، ويستخدمون كيمياء الأوهام للتقليل من فداحة الأخطاء والارتقاء بالنقائص إلى مرتبة القدرات.

هؤلاء الأزواج السعداء هم مستخدمون أذكياء لأسلوب "نعم، ولكن..." الضروري. تقول إحدى النساء، التي تهون من شأن خطأ زوجها "المحبط" الذي يناقش بشكل قهري كل نقطة فرعية في الخلاف: "أعتقد أن ذلك قد نجح، لأننا لم نسمح أبداً لشكلة صغيرة بأن تتفاقم لتكون خلافاً كبيراً". وعن عدم ثقته بنفسه. تقول سيدة أخرى عن زوجها: "إن ذلك يجعلني شديدة الاهتمام به". وعن العناد، تقول أخرى: "إنني أحترمه لقوة إيمانه، وهذا يساعدني على الثقة في علاقتنا". وأما الغيرة، فهي دليل على: "أهمية وجودي في حياته"، وعن سوء حكمها على الناس، يقول أحد الأزواج: "في البداية ظننت أنها مجنونة (ولكني) الآن أعتقد أنني سأفتقد ذلك لو أنها كفت عنه، وأظن أيضاً أن العلاقة ستتأثر لو أن هذه الصفة قد اختفت". وعن الخجل، يقول أحدهم: "إنها لا تدفعني إلى الكشف عن أشياء عن نفسي لا أريد البوح بها... وهذا يجذبني إليها أكثر".

هذا الذكاء العاطفي مرتبط بتفسيرات متفائلة في الزواج. في الفصل ٦، ناقشنا أهمية التفسير التفائل من أجل السعادة، والنجاح في العمل، والصحة البدنية، ومقاومة الاكتئاب. والحب هو مجال آخر يفيد فيه مثل هذا التفسير. إن الأشخاص التفائلين، كما تتذكر، يصنعون تفسيراً مؤقتاً ومحدداً للأحداث السيئة ويصفون تفسيرات دائمة وعامة للأحداث الطيبة. قام فرانك

فينشام وتوماس برادبوري (أستاذا جامعة ولاية نيويورك في بافلو، وجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس بالترتيب) بتتبع تأثيرات مثل هذه التفسيرات على الزواج لمدة تزيد على عقد كامل. كانت أولى نتائجهما أن كل تباديل التفاؤل والتشاؤم تسمح بزواج قابل للحياة، باستثناء شكل واحد فقط من هذه التباديل هو: أن يتزوج متشائمان بعضهما البعض.

عندما يتزوج متشائمان، ويقع حدث سيئ، فإنه ينتج انحداراً لولبياً مستمراً. فعلى سبيل المثال، لنفترض أنها قد عادت للمنزل متأخرة من العمل. سوف يفسر هو هذا مستخدماً أسلوبه المتشائم كالتالي: "تهتم بعملها أكثر من اهتمامها بي"، ثم يعبس ويتجهم. وهي لأنها أيضاً متشائمة، سوف تترجم عبوسه على أنه "عديم التقدير للدخل الذي تسهم به في المنزل ولساعات الجهد الطويلة والعمل المضني"، ثم تقول له ذلك. فيقول هو: "إنك لا تستمعين أبداً إلي عندما أحاول أن أخبرك أنني غير سعيد". فترد: "إنك لست أكثر من طفل بكاء"، وينحدر الخلاف إلى معركة حامية. إن استخدام تفسير أكثر تفاؤلاً منذ البداية كان من شأنه أن يوقف تصاعد اللوم والدفاع. فبدلاً من العزف على انعدام تقديره، كان يمكن لها أن تقول: "لقد كنت أود بالفعل أن أعود إلى المنزل للعشاء اللذيذ الذي طهيته، ولكن عميلي المهم جاء إلى المكتب في الساعة الخامسة دون أن يخبرني". وكان من الممكن أن يقول هو بعد التعليق على انعدام تقديره لها ولعملها: "إن عودتك للمنزل مبكراً تعني الكثير بالنسبة لي".

كانت نتيجة هذا البحث هي أن زواج اثنين متشائمين يكون في خطر على المدى الطويل. فلو أن درجاتكما أنت وزوجك تحت الصفر (يائس إلى حد ما أو شديد اليأس) في اختبار الفصل ٦، فإنني أريدك أن تأخذ بالنصيحة التالية. إنك تحتاج أن تتخذ خطوات عملية لتتخلص من التشاؤم. على أحدكما، والأفضل، كليكما أداء التمارين في الفصل ١٢ من كتاب Learned Optimism باجتهاد، وعليك بقياس تحولك إلى التفاؤل بعد أسبوع مستخدماً اختبار الفصل ٦ من هذا الكتاب. استمر في أداء هذه التمارين حتى تحقق درجات أعلى من المتوسط.

في واحدة من أكثر الدراسات اجتهاداً بشأن التفاؤل والتشاؤم في الزواج، تم تتبع أربعة وخمسين زوجاً من المتزوجين حديثاً على مدار أربع سنوات. سار الرضا الزوجي والتفسيرات التشاؤمية معاً، مما وضح أنه تماماً مثلما تصنع التفسيرات الإيجابية المزيد من الرضا الزوجي فإن هذا الرضا يصنع بدوره المزيد من التفسيرات الإيجابية. من بين الأربعة والخمسين زوجاً، تم طلاق ستة عشر أو انفصالهم على مدار أربع سنوات، وكلما كانت التفسيرات إيجابية، كان من المتوقع الاستمرار أطول.

إن العبرة من ذلك واضحة: التفاؤل يساعد الزواج. فعندما يقوم زوجك بشيء يغضبك، حاول بجد أن تجد تفسيراً معقولاً مؤقتاً: "لقد كان مجهداً"، أو "لقد كان مزاجه سيئاً"،

في مقابل: "إنه غير ميال دائماً"، أو "إنه عصبي المزاج دائماً". عندما يقوم شريكك بشيء محبب، قم بتضخيمه بتفسيرات مستمرة (دائمة) وعامة (تمثل سمات شخصية): "إنها بارعة"، أو "إنها دائماً على القمة في عملها"، وذلك بدلاً من "لقد استسلم المعارضون لها"، أو "كم هي محظوظة اليوم".

## الإنصات اليقظ المتجاوب

كان أبراهام لنكولن أستاذاً في الإنصات اليقظ. ويخبرنا التاريخ أنه بالإضافة إلى حساسيته غير العادية، كانت لديه جعبة حافلة بالتعبيرات التجاوبية التي كان يطعم بها حكايات العذاب والشكوى التي لا تنتهي والتي ملأت حياته السياسية: "لا يمكنني لومك على ذلك"، و"لا عجب"، وما شابه ذلك من تعليقات. والحكاية المفضلة لدي من حكايات لنكولن تدور حول تلك المهارة ذاتها:

> يقال إن أميراً شرقياً كلف حكماءه ذات مرة أن يبتكروا له مقولة، تكون أمامه دائماً، وتكون صالحة وملائمة لكل وقت ولكل الظروف. فقدموا له العبارة التي تقول: "وهذا أيضاً سوف يمر". كم هي معبرة! وكم هي مهذبة في ساعات الفخر والغرور! وكم هي مواسية في أعماق الأحزان!

لا أحد منا مثل لنكولن، وأحاديثنا كثيراً ما تكون عبارة عن حديث وانتظار للرد. إلا أن التحدث والانتظار هما صيغة سيئة للتواصل المنسجم المتناغم في الزواج (أو في أي شيء آخر)، وقد نشأ وتطور مجال لتحليل وصنع الإنصات المتجاوب. بعض دروس هذا المجال يمكن أن تجعل الزواج الجيد أفضل حالاً.

والمبدأ الرئيسي للإنصات الجيد هو التأييد. إن المتحدث يريد أن يعرف أولاً أنه قد تم فهمه بوضوح ("هممم..."، "أفهم هذا"، "عرفت ما تقصده"، "لعلك تعني..."). وإن أمكن، فإنه يريد أن يعرف أيضاً أن المستمع يوافقه الرأي أو على الأقل يتعاطف معه (يومئ برأسه أو يقول: "هذا صحيح بالتأكيد"، "حسناً"، "بالطبع"، أو حتى القول الأقل تأييداً: "لا يمكنني أن ألومك على ذلك"). عليك أن تحاول بقوة تأييد ما يقوله شريكك؛ وكلما كان الوضوع جاداً، تطلب تأييداً واضحاً من جانبك. احتفظ برأيك المعترض أو المخالف حتى يأتي دورك في الحديث.

إن أكثر مشكلات الإنصات غير التجاوب وضوحاً هي قلة الانتباه. يجب التخلص من العوامل الخارجية مثل: صراخ الأطفال، أو الصمم، أو التليفزيون المفتوح في الخلفية، أو تشويش الهاتف. تجنب الحوار في ظل هذه الظروف. وهناك أيضاً عوامل شائعة داخلية تجعلك غير منتبه، مثل الإرهاق، أو التفكير في شيء آخر، أو الشعور بالملل، أو (الأكثر شيوعاً) أن تنشغل بإعداد ردودك. ولأن شريكك سوف يشعر بعدم التأييد لو كنت في إحدى هذه الحالات، فعليك أن تعمل على التغلب عليها. فإذا كان هناك إرهاق أو ملل أو تركيز على شيء آخر، فكن صريحاً: "أود أن أتحدث في الأمر معك الآن، ولكنني مرهق"، أو "إنني مستغرق في مشكلة ضريبة الدخل"، أو "مازلت لم أتخلص من تأثير إهانة زميلتي لي اليوم، فهل يمكن أن نؤجل الأمر قليلاً؟". أما إعداد ردك بينما تستمع فهو عادة ماكرة لا يسهل التغلب عليها. وإحدى وسائل المساعدة هي أن تبدأ استجابتك أياً كانت بإعادة صياغة ما قاله المتحدث، لأن الاستعادة تتطلب الكثير من الانتباه. (إنني أحياناً أفرض هذا الأسلوب في مناقشات الفصل عندما ألحظ أن الإنصات الجيد ضئيل).

وهناك عائق آخر أمام الإنصات التجاوب وهو حالتك الشعورية الراهنة. إننا نمنح المتحدث فوائد الشك عندما نكون في حالة مزاجية طيبة. ولكن عندما نكون في حالة سيئة، تتحجر في قلوبنا كلمة "لا" غير المتسامحة، ويتبدد التعاطف، ونسمع كل ما هو سيئ بصورة أسهل من سماع ما هو جيد من وجهة نظر المتحدث. ولعلاج هذا العائق أيضاً، فإن صراحتك دواء مؤثر ("لقد كان يومي محبطاً جداً"، أو "أعتذر عن ردي الحاد"، أو "هل يمكن أن نتحدث عن ذلك بعد العشاء؟").

كل هذه أساليب مفيدة في ممارسة الأحاديث اليومية، ولكنها لن تكفي في حالة الأمور شديدة الأهمية. فبالنسبة لزوجين يمران بحالة اضطراب في العلاقة، فإن كل مناقشة تقريباً هي أمر شديد الأهمية ويسهل تصعيده إلى معركة. ولكن حتى بالنسبة لزوجين سعيدين هناك أمور حساسة. لقد شبه ماركمان، وستانلي وبلومبرج الإبحار الناجح في هذه الأمور بتشغيل مفاعل ذري: إن الأمور تولد الحرارة، والتي يمكن استخدامها بصورة بناءة، أو يمكن أن تنفجر مسببة فوضى ودماراً يصعب التحكم فيه. ولكن لديك أيضاً عصا تحكم، وهي هيكل لامتصاص الحرارة. وعصا التحكم الأولية تتكون من طريقة يسمونها "أسلوب المتحدث/المستمع"، وأنا أرشحه لك.

عندما تجد نفسك تتحدث في أمر مهم -سواء كان المال، أو الجنس، أو الأقارب- فقم بتصنيفه: "هذا أحد الأمور المهمة بالنسبة لي، لذا دعنا نستخدم أسلوب المتحدث/المستمع".

وعندما تحاول تطبيق هذا الأسلوب، خذ سجادة (أو قطعة مشمع، أو مطرقة الرئيس) لترمز للمتحدث الذي يسمح له بالكلمة. وكلاكما لابد وأن يضع في ذهنه أنه مادامت السجادة أو المطرقة ليست في يده فإنه هو المستمع. وفي مرحلة ما، سوف يمنحك المتحدث مكانه. لا تحاول أن تحل المشكلة؛ إن الأمر يدور حول الإنصات والاستجابة، وهو شأن لابد وأن يسبق إيجاد الحلول بالنسبة للأمور المهمة.

عندما تكون أنت المتحدث، تحدث عن أفكارك ومشاعرك أنت، وليس عن رؤيتك وتفسيرك لما يفكر أو يشعر به زوجك. استخدم ضمير التكلم "أنا" قدر المستطاع، وليس ضمير المخاطب "أنت". وعبارة: "أعتقد أنك فظيع" ليست هي ما نقصده، وإنما نقصد عبارة مثل: "كنت مستاءة بالفعل عندما قضيت كل هذا الوقت تتحدث إليها". لا تتعجل، طالما لديك وقت كاف لشرح وجهة نظرك. توقف أحياناً، واجعل المستمع يفكر في بعض ما قلته.

وعندما تكون أنت المستمع، قم بإعادة صياغة ما سمعته عندما يطلب منك ذلك. لا ترد، ولا تعرض حلولاً. وأيضاً، لا تقم بأي إيماءات سلبية أو تعبيرات وجهية. إن دورك هو أن تبين أنك تفهم ما تسمعه فحسب. سوف يكون لك فرصة الرد عندما يأتي دورك.

إليك مثالاً حرفياً: كان لدى تيسي وبيتر خلاف ساخن حول الحضانة التي سيذهب إليها ابنهما جيرمي. كان بيتر يتجنب المناقشة ولكن تيسي دفعته للمناقشة بوقوفها أمام التليفزيون. وقدمت له المطرقة.

بيتر (المتحدث): أنا أيضاً شديد الاهتمام بشأن الحضانة التي سنرسل إليها جيرمي، ولست حتى واثقاً إن كان علينا القيام بذلك هذا العام.

تيسي (المستمعة): كنت أنت أيضاً مهتماً، ولكنك لست واثقاً للغاية من استعداده لذلك.

بيتر (المتحدث): نعم، هذا صحيح. إنه يتصرف بشكل أقل من سنه كثيراً، ولست واثقاً كيف سيكون حاله هناك، إلا إذا كانت الظروف مناسبة تماماً.

لاحظ كيف أن بيتر قد اعترف بأن ملخص تيسي لما قاله صحيح قبل أن ينتقل لنقطة أخرى.

تيسي (المستمعة): إنك قلق بشأن عدم صموده أمام أطفال أكبر منه، أليس كذلك؟

إن تيسي ليست واثقة من أنها قد فهمت ما يعنيه بيتر، لذا فقد أنهت عبارتها باستفهام.

بيتر (المتحدث): حسناً، هذا جزء من الأمر، ولكنني أيضاً لست على ثقة من استعداده للابتعاد عنك كل هذا الوقت. وبالطبع لا أريده أن يكون شديد الاعتماد عليك أيضاً....

ويتبادلان الواقع، وتأخذ تيسي المطرقة.

تيسي (المتحدثة): حسناً، إنني أقدر ما تقوله. وفي الواقع، لم أدرك أنك فكرت في الأمر بهذا العمق. لقد كنت قلقة ألا تكون مهتماً.

باعتبارها المتحدثة الآن، تؤيد تيسي بيتر في التعليقات التي قدمها.

بيتر (المستمع): يبدو أنك سعيدة لمعرفتك أنني مهتم.

تيسي (المتحدثة): نعم، أوافقك على أن هذا ليس بالقرار السهل. فلو أننا وضعناه في حضانة هذا العام، لابد وأن تكون المكان المناسب تماماً له.

بيتر (المستمع): تقولين إن الحضانة لابد وأن تكون مناسبة تماماً حتى يستحق الأمر أن نقوم به هذا العام. أليس كذلك.

تيسي (المتحدثة): بالضبط. وقد يستحق الأمر المحاولة إذا استطعنا أن نجد بيئة رائعة له.

شعرت تيسي بالارتياح تجاه إنصات "بيتر" بمثل هذا الاهتمام، وأخبرته بذلك.

بيتر (المستمع): لذا ستجربين الأمر إذا وجدنا البيئة المناسبة.

تيسي (المتحدث): ربما أجرب. ولكنني لست متأكدة من أنني مستعدة لقول إنني سأفعل ذلك.

بيتر (المستمع): إنك لست مستعدة للقول بأنك بالفعل تريدين القيام بذلك، وحتى مع وجود حضانة ممتازة. أليس كذلك؟

تيسي (المتحدثة): هذا صحيح. تستطيع الآن أن تتحدث مرة أخرى.

هناك مبدءان لجعل الحب الجيد أفضل يتخللان هذا الفصل وهما: الانتباه وعدم الاستغناء. لا يجب أن تبخل بالانتباه الذي توليه لمن تحب. إن مهارات الإنصات والتحدث التي ناقشناها سوف تساعد في تحسن الانتباه الذي تمنحانه لبعضكما البعض. وعن طريق جعل الانتباه أكثر محبة وعاطفة، بأن تحاول الثناء على نقاط قوة زوجك، فإنك سوف تحسن

درجة الانتباه أيضاً. ولكن الكم أمر حاسم. إنني لست مؤمناً بلكرة الوقت المناسب عندما يتعلق الأمر بالحب. فبالنسبة للأشخاص الذين تحبهم ويحبوننا، نحن لا نتساءل فقط عن كيفية إنصاتهم لنا، ولكن عن عدد المرات التي يستمعون لنا فيها. وعندما يسمحون لضغوط الكتب، أو المدرسة، أو المؤثرات الخارجية التي لا تنتهي بأن تتدخل وتقلل من الاهتمام الذي يمنحونه لنا، فإن الحب لا يستطيع إلا أن يضعف. إن عدم الاستغناء هو أقل مستوى يمكن قبوله.

كنت أناقش فكرة الاستنساخ مع نيكي منذ بضعة أيام. إنها الآن في العاشرة من عمرها ولقد عرفت الاستنساخ من دروس مادتي في الأحياء. قلت: "هذه وصفة خيال علمي للخلود يا نيكي. تخيلي أنك أخذت بعضاً من خلاياك واستنسخت نيكي أخرى، جسدياً فقط على أية حال. ثم احتفظت بنيكي المستنسخة حية في دولاب حتى تكبر. تخيلي أيضاً أن علم المخ قد وصل إلى درجة أننا نستطيع تسجيل كل محتويات عقلك، وحالة كل خلية من خلايا مخك. وعندما تقتربين من المائة عام، تقومين بتحميل محتويات مخك إلى نيكي المستنسخة، وتستطيع نيكي أن تعيش مائة عام أخرى. وإذا قمت بهذا مرة كل قرن، فسوف تعيشين حتى نهاية العالم".

ولدهشتي، كانت نيكي مغمومة. كانت عيونها حزينة وتوشك على البكاء، وقالت بصوت مختنق: "إنها لن تكون أنا. إنني إنسانة متفردة".

إن الأشخاص الذين تحبهم يمكن أن يكونوا ملتزمين نحونا بعمق وبلا منطق فقط لو كنا أناساً متفردين في أعينهم. فلو كان من الممكن استبدالنا بعروسة أو بالاستنساخ، لعرفنا أن حبهم ضعيف. إن نقاط قوتنا وقدراتنا المميزة والأساليب المتفردة التي نعبر بها عنها هي جزء مما يجعل من المستحيل استبدالنا أو الاستغناء عنا في عيون من يحبوننا. بعض الأشخاص المحظوظين لديهم القدرة على منح وتلقي الحب كقدرة مميزة. إن الحب ينبع منهم مثل النهر ويمتصونه مثل الإسفنج، وهذه هي أكثر الطرق مباشرة للحب. ولكن العديد منا، لا يمتلك هذه القدرة المميزة، وعلينا أن نعمل من أجل الحصول عليها. إن امتلاك منحنى ذكاء شفهي كبير وعدد ضخم من المفردات اللغوية هو ميزة ضخمة نحو أن تكون كاتباً ناجحاً. إلا أن المثابرة، والمعلمين الجيدين، والقدرة التسويقية، وكثرة القراءة، يمكن أن تصنع منحنى ذكاء عادياً ومفردات معقولة وتجعلك كاتباً ناجحاً أيضاً. والأمر شبيه بذلك في الزواج الجيد.

ومن حسن الحظ، هناك طرق عديدة: العطف، والامتنان، والصفح، والذكاء الاجتماعي، المنظور، الاستقامة، وروح الدعابة، والحيوية والحماس، والعدل، وضبط النفس، والحصافة، والتواضع، وجميعها قدرات ونقاط قوة يمكن أن تصنع الحب.

# ١٢

# تربية الأطفال

"علماء الآثار لا يأخذون فترات راحة". قالها داريل وهو يلهث بينما يحرك كرة في حجم كرة السلة خارج الحفرة التي يصل عمقها لوسطه. لقد كان يقوم بحفر حفرة بعد الأخرى في الرمال لمدة أربع ساعات تحت الشمس المكسيكية الحارقة. وكان هذا يبدو عملاً متعباً بالنسبة لطفل في السادسة من عمره، وكانت ماندي تحثه على الدخول تحت الظل. لقد بدأ الصباح بأستاذة شابة في علم الآثار تحدثت معنا على الإفطار عن حفرة حفرتها في ويليامسبرج. وبعد دقائق، وبعد أن وضع كريم الشمس وارتدى قميصاً بأكمام طويلة، وبنطالاً، وقبعة، كان داريل هناك وحده مع معوله يقوم بالحفر.

كنت قد عدت على موعد الغداء، وأفزعني أن أرى شاطئ الفندق المهد جيداً مليئاً بالعديد من الصخور وندبات ثلاث حفر عميقة. وزجرته قائلاً: "داريل، كل هذه الأحجار لن يمكن إعادتها مرة أخرى إلى الحفر بشكل مستو".

وأجاب داريل مشيراً إلى كتابي The Optimistic Child: "أبي، إنك متشائم للغاية، ظننت أنك كتبت كتاباً حول الطفل المتفائل. لابد وأنه ليس بالكتاب الجيد جداً".

داريل هو ثالث أطفالنا الأربعة. وفي أثناء كتابة هذه السطور فإن لارا عمرها اثنا عشر عاماً، ونيكي عشرة أعوام، و"داريل" ثمانية أعوام، و"كارلي" عام واحد. الكثير من مادة هذا الفصل تنبعث من أسلوب تربيتنا الخاص لأطفالنا لأننا نعتقد أنه بحث مهم حول المشاعر الإيجابية والسمات الإيجابية للأطفال صغار السن. كيف نربي أنا وماندي الصغار بوعي كامل من خلال العديد من مبادئ علم النفس الإيجابي. إنني أقسم الفصل إلى قسمين: الأول هو

المشاعر الإيجابية لدى الأطفال (لأنها أساسية)، ثم نقاط القوة والقدرات والفضائل، التي هي أفضل نتائج للمشاعر الإيجابية الغزيرة في الطفولة.

## المشاعر الإيجابية لدى الأطفال الصغار

بينما تحاول التكيف مع نوبات الغضب، والتجهم، والانسحاب التي تنتاب الأطفال، من السهل جداً أن تغفل حقيقة أن أطفالك الصغار لديهم الكثير من المشاعر الإيجابية أيضاً. إن الأطفال الصغار مثل الجراء الصغيرة؛ جذابة، وتحب اللعب، ومرحة. ولا يحدث حتى سن الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة أن تظهر اللامبالاة الروعة، والبلادة الباردة، والقلق. وهناك اعتقاد بأن الجراء والأطفال الصغار يبدون جذابين للكبار لأن الجاذبية تولد المحبة والعناية والاهتمام بالصغار لدى الكبار، وهذا يساعد على بقاء الأطفال ونقل الجينات التي تسهل الجاذبية. ولكن لماذا أيضاً يكون الصغار جداً بمثل هذه السعادة والمرح، والجاذبية أيضاً؟

إن المشاعر الإيجابية التي عرفناها في الفصل ٣ من عمل باربرا فريدريكسون لها نتائج توسع وتبني وترسخ. وبخلاف المشاعر السلبية التي تحد من ذخيرتنا لمجابهة التهديد الحالي، فإن المشاعر الإيجابية تعلم النمو. إن المشاعر الإيجابية الصادرة عن الطفل هي علامة ضوئية تدل على موقف فوز للطفل والأهل على السواء. إن أول المبادئ العائلية الثلاثة حول المشاعر الإيجابية هي أن مثل هذه المشاعر توسع وتبني المصادر الذهنية والاجتماعية والبدنية والتي هي الحساب البنكي لأطفالك والذي يسحبون منه فيما بعد. لذا فإن المشاعر الإيجابية هي عنصر حاسم في نمو الأطفال.

عندما يشعر كائن صغير (طفل، قط، جرو) بمشاعر سلبية، فإنه يعدو باحثاً عن مخبأ، وإن لم يكن هناك مكان آمن معتاد للاختباء، فإنه يتجمد في مكانه. وبمجرد أن يشعر بأنه آمن ومطمئن ثانية، فإنه يترك ملجأه ويتحرك في الحياة. إن الكائنات الصغيرة عندما تكون آمنة تشعر بمشاعر إيجابية، وتبحث في العالم المادي وتوسع مصادرها بالاكتشاف واللعب. إن الطفل ذا العشرة أشهر من العمر والموضوع في ملاءة واسعة ومعه لعب جذابة يكون حذراً جداً في البداية، وربما بدون حراك. كل عدة ثوان، ينظر من فوق ليرى أمه تجلس في مكانها وراءه. وبمجرد أن يتأكد من هذا الأمن، يدفع بجسده الصغير باتجاه اللعب ويبدأ في اللعب.

وهذا موضع يبدو فيه الارتباط الآمن ضخماً جداً كما تمت مناقشته في الفصل السابق. إن الطفل المرتبط بصورة آمنة يبدأ في الاكتشاف ويبرع مبكراً عن الطفل غير الآمن. ولكن أي خطر يحد من التوسع، وإذا اختفت الأم فإن المشاعر السلبية تظهر والطفل (حتى لو كان آمناً)

يرتد لذخيرته الآمنة المحدودة. إنه لن يغامر. وسوف يدير ظهره لما لا يعرف. وسوف يئن أو يبكي. وعندما تعود أمه، فسوف يصبح سعيداً وآمناً ومستعداً للمغامرة مرة أخرى.

إن المشاعر الإيجابية على ما أعتقد غزيرة جداً لدى الأطفال الصغار لأن هذه مرحلة أساسية للتوسع، وبناء المعرفة والمصادر الاجتماعية والجسدية. إن المشاعر الإيجابية تحقق هذا بعدة طرق. أولاً، إنها تولد الاكتشاف، والذي بدوره يسمح بالتعلم. البراعة نفسها تنتج المزيد من المشاعر الإيجابية، وتصنع تصاعداً للمشاعر الطيبة، ثم المزيد من البراعة والمزيد من المشاعر الطيبة. ويصبح طفلك الصغير ماكينة حقيقية للبناء والتوسع. إن حسابه البنكي الذي بدأ صفيراً في مصادره ينمو بضخامة، وبالمقارنة، فعندما يشعر بالمشاعر السلبية، فإنه يبني مكاناً آمناً يعرف أنه آمن ومنيع، وتلك ثمنه توقف التوسع.

منذ خمسة وثلاثين عاماً، وجد معالجو الإدراك أنفسهم يجابهون "حلزوناً لولبياً هابطاً" من المشاعر السلبية في مرضى الاكتئاب الذين يعالجونهم

> استيقظت جويس في الرابعة صباحاً وبدأت تفكر في التقرير الذي ستنهيه اليوم. إن تحليلها للربع الثالث من الدخل قد تأخر يوماً عن موعده. تعكر مزاجها وهي مستلقية هناك، مدركة كم يكره مديرها التأخير، وفكرت في نفسها قائلة: "حتى لو كان تقريري جيداً، فإن تقديمه متأخراً يوماً واحداً سوف يجعله يغضب". تصورها لنظرته المزدرية أثناء تقديمها التقرير له زاد من سوء مزاجها، وفكرت: "قد أخسر وظيفتي بسبب ذلك". هذه الفكرة جعلتها أتعس، وبينما هي تتخيل أنها تخبر طفليها التوأم أنها قد فقدت عملها ولن تتمكن من دفع تكاليف المعسكر الصيفي لهم. بدأت في البكاء. وتساءلت جويس الآن وهي وسط اليأس المظلم إن كان يجب عليها أن تنهي كل شيء الآن، فالأقراص موجودة في الحمام بالفعل.

وبسرعة انحدر بها الاكتئاب وذلك لأن المزاج المكتئب يجعل الذكريات السلبية ترد على الذهن بصورة أسهل. هذه الأفكار السلبية تؤدي لمزاج أشد اكتئاباً، وهو بالتالي يجعل المزيد من الأفكار السلبية متاحة، وهكذا. إن كسر هذا الحلزون اللولبي هو مهارة حاسمة يجب أن يتعلمها مرضى الاكتئاب.

هل يوجد صعود للمشاعر الإيجابية؟ إن الفكرة الواسعة والتبناة تقول إن الأشخاص عندما يشعرون بالمشاعر الإيجابية، فإنهم ينتقلون لطريقة مختلفة من التفكير والتصرف. إن تفكيرهم يصبح مبدعاً وعقلهم واسعاً، وأفعالهم تصبح فيها مغامرة واستكشاف. هذه الذخيرة المتزايدة تصنع المزيد من البراعة في مواجهة التحديات، والتي بدورها تولد المزيد من المشاعر الإيجابية

والتي تقوم بزيادة توسع وبناء التفكير والفعل وهكذا. إذا وجدت عملية كهذه بالفعل واستطعنا أن نستخدمها، فإن الضمانات لحيوات أسعد تكون ضخمة.

باربرا فريدريكسون وتوماس جوينر ذهبا لاكتشاف التصاعد اللولبي في المعمل. وكانا أول المحققين الذين وجدوه. في خمسة أسابيع متفرقة خضع ١٣٨ من طلبتهم لمعايرين لقياس الحالة المزاجية. وأيضاً كشفوا "أساليب التكيف" الإدراكية في كلا الوقتين. كل طالب انتقى أهم مشكلة صادفته في العام الماضي وكتب عن كيفية معالجته لها: الانسحاب، أو طلب النصح، أو إعادة الصياغة الإيجابية، أو الشكوى، أو التجنب، أو التحليل الإدراكي (صورة من التكيف بعقل متحرر تشمل التفكير بطرق مختلفة للتعامل مع المشكلة، والابتعاد عن الوقف كي تكون أكثر حيادية).

الخضوع لنفس المعايير ولنفس الأشخاص في خلال خمسة أسابيع متفرقة سمح بنظرة موفقة للتغيرات باتجاه تكيف ذي أفق واسع بالإضافة إلى سعادة أكبر. إن الأشخاص الذين كانوا أسعد في البداية أصبحوا أكثر سعة في الأفق بعد خمسة أسابيع، والأشخاص الذين كان أفقهم أكثر سعة في البداية أصبحوا أكثر سعادة بعد خمسة أسابيع. وهذا فصل العملية الحاسمة للارتفاع اللولبي، وأدى إلى مبدأنا التربوي الثاني: قم بزيادة المشاعر الإيجابية لدى أطفالك لكي يبدأ تصاعد المزيد من المشاعر الإيجابية.

مبدأنا التربوي الثالث هو أن تأخذ مشاعر طفلك الإيجابية بنفس الجدية التي تأخذ بها مشاعره السلبية وأن تتعامل مع قدراته بجدية مثلما تتعامل مع نقاط ضعفه. إن العقيدة الحالية قد تقول بأن الدوافع السلبية هي الأساس للطبيعة البشرية وأن الدوافع الإيجابية تنبع فقط منها، ولكنني لم أجد خيطاً من دليل يفرض علينا أن نؤمن بذلك. على العكس، إنني أعتقد أن كلا النوعين من الميزات، وأي عدد يدعم الأخلاق، والتعاون، والإيثار، والخير، تماماً كأي عدد يدعم القتل، والسرقة، والأنانية، والفساد. إن هذه الرؤية المزدوجة بأن السمات الإيجابية والسلبية كلتيهما حقيقية وأساسية بنفس القدر هي المقدمة للدوافع الأساسية لعلم النفس الإيجابي.

عندما تتعامل مع نوبات الغضب، والأنين، والصداع لا يمكن أن نتوقع منك تذكر النصائح المفصلة من كتب مثل هذا الكتاب. ومع ذلك، يستطيع الوالدان التمسك بثلاثة مبادئ للتربية نابعة من علم النفس الإيجابي:

- المشاعر الإيجابية توسع وتبني المصادر الذهنية والاجتماعية والجسدية التي يعتمد عليها أطفالك فيما بعد في الحياة.

- زيادة المشاعر الإيجابية لدى أطفالك يمكن أن تبدأ تصاعداً للمشاعر الإيجابية.
- السمات الإيجابية التي يظهرها طفلك حقيقية وأصيلة تماماً مثل سماته السلبية.

إن أكثر واجباتنا متعة كوالدين هي أن نبني المشاعر والسمات الإيجابية في أطفالنا وليس مجرد تخفيف المشاعر السلبية وإخفاء السمات السلبية. تستطيع أن ترى بوضوح أن وليداً عمره ثلاثة أشهر يبتسم ولكنك لا يمكن أن تميز إن كان طيباً أو حصيفاً في هذه السن. إن المشاعر الإيجابية يمكن أن تظهر قبل نقاط القوة والقدرات والفضائل، ومن هذه المادة الخام تتطور نقاط القوة والقدرات والفضائل. ولذلك فإنني أتحول الآن إلى الأساليب التي نستخدمها لبناء المشاعر الإيجابية لدى الأطفال.

## ثمانية أساليب لبناء المشاعر الإيجابية

### ١. النوم مع طفلك

بدأت أنا وماندي ممارسة النوم مع أطفالنا بعد ولادة أكبرهم لارا مباشرة. كانت ماندي ترعى لارا، وكان أكثر ملاءمة وحفاظاً على النوم أن نتركها تنام معنا في الفراش. عندما اقترحت ماندي هذا لأول مرة، ارتعبت. تذمرت قائلاً: "لقد رأيت فيلماً للتو قتلت فيه بقرة وليدها أثناء تقلبها. ثم ماذا عن حياتنا العاطفية؟" ولكن، وكما هي الحال في معظم مشاريع رعاية الأطفال الخاصة بنا، كانت ماندي تريد أربعة أطفال وأنا لا أريد أطفالاً. وعليه اتفقنا على أربعة، انتصرت ماندي. ونجح هذا الترتيب للنوم بشدة حتى إننا استخدمناه مع كل طفل، ومازالت الصغيرة كارلي تنام معنا بينما هي تقترب من أول عيد ميلاد لها.

هناك العديد من الأسباب المهمة لهذا الإجراء بالنسبة لهذه المرحلة العمرية:

- الحب والدفء: نحن نؤمن بإيجاد روابط حب قوية (ارتباط آمن)، بين الطفل الجديد وكلا الوالدين. فعندما يستيقظ الطفل ويرى والديه بجواره، فإن الخوف من الهجر يذوي وينمو إحساس الطفل بالأمن. وبالنسبة للوالدين اللذين يعملان طويلاً، فإن هذا يطيل من وقت الاتصال الثمين بالطفل، وحتى إذا كنت تؤمن بفكرة الوقت الجيد المناسب، فلا أحد يعترض على أنه كلما زاد كم الوقت الذي تقضيه مع أطفالك فإن هذا يكون أفضل لجميع الأطراف. إن الوالدين يتفاعلان مع الرضيع حتى ينام، سواء استيقظ في منتصف الليل أو في الصباح عندما يستيقظ. وأيضاً، عندما يكتشف

الرضيع أنه لا يحتاج إلى أن يبكي طويلاً لكي يأكل في منتصف الليل، فإن نوبات البكاء التي لا تنتهي لا يكون هناك ما يدعمها. كل هذا نابع من الفكرة اليابانية الخاصة بشعور الطفل بأنه مدلل وتوقعه للحب وهي المشاعر التي يحسها الأطفال الذين أحسنت تنشئتهم. نحن نريد لأطفالنا أن يشعروا بالتدليل والحب والدفء، وأن يدخلوا في مواقف جديدة وهم متوقعون أنهم سيكونون محبوبين.

- **الأمان**: إننا شديدو القلق على صغارنا مثل العديد من الآباء. نحن نقلق من أعراض الموت المفاجئ للرضع، وتوقف التنفس، وحتى المخاطر غير المحتملة كثيراً مثل المقتحمين، أو الحريق، أو الفيضان، أو الحيوانات المذعورة، أو أسراب الحشرات القارضة. فعندما تكون بجوار رضيعك تماماً عندما تحدث أي من هذه الأحداث غير المحتملة، سوف تكون أقدر على إنقاذ حياته، ولم نجد حادثة مساوية في تاريخ طب الأطفال حول آباء نائمين تقلبوا وقتلوا رضيعاً.
- **المغامرات مع بابا**: إن الأمهات تقوم بأغلب شئون الرضيع في معظم الثقافات. ونتيجة لذلك، فإن الرضيع ينتهي إلى أن يلتصق عاطفياً بالأم، وهي علاقة لا ينجح الأب -عندما يظهر له أنه بعيد- في اقتحامها بسهولة. ونومك مع رضيعك يغير هذا إلى الأفضل.

لقد كانت الساعة الثالثة فجراً، بتوقيت برلين، ولكنها مازالت التاسعة مساءً بالنسبة للقادمين من أمريكا. كنا مستلقين في الفراش نحاول النوم في ضوء أنه مازال أمامنا يوم كامل، وسوف يبزغ الفجر خلال أربع ساعات. كان عمر كارلي خمسة أشهر، عندما استيقظت وبدأت في الصخب. لم تفلح الرضاعة، ولم تفلح كل محاولات "ماندي" لتهدئة الطفلة الباكية. "دورك يا عزيزي"، همست ماندي في أذني بهذه العبارة رغم أنني كنت أتظاهر بالنوم. تحركت ببطء وجلست مترنحاً. وارتمت ماندي لتنام. كانت كارلي تبكي وتبكي. دوري، وماذا أفعل؟ بعد أن جربت الهز، والتربيت على الظهر، وتدليك القدم، أصابني اليأس.

الغناء؟ نعم سأغني. لدي أسوأ صوت يصلح للغناء، سيئ حتى إنني أجبرت على ترك كورس الصف الثامن الذي كان يعاني من نقص العدد في الأكاديمية التي كنت أدرس فيها. إنني لم أغن بحيث يسمعني آخرون منذ ذلك الحين. ولكنني بالفعل أحب أن أغني، حتى وإن بدا ذلك غير جيد.

وبدأت أغني لكارلي. جفلت بصورة واضحة وحملقت في وقد توقف بكاؤها لحظياً.

ومتشجعاً، أكملت. وبينما كنت أغني، ولدهشتي ندت عن كارلي ابتسامة عريضة. وطالما كنا نتحدث عن التأييد والدعم، غنيت بصوت أعلى، متحركاً مثل المغنيين المحترفين. ضحكت كارلي. واستمر هذا لمدة خمس دقائق كاملة. آلمني حلقي، فتوقفت لآخذ نفساً. تذمرت كارلي ثم بدأت في الصراخ مرة أخرى.

ورحت أغني مرة أخرى، وعلى الفور، توقفت كارلي عن البكاء وابتسمت لي. وبعد خمس وأربعين دقيقة، أصبح صوتي أجش. نفدت ذخيرتي من الأغاني ولكن كارلي خلدت للنوم بدون مزيد من الدموع. كانت هذه خبرة تقويمية بالنسبة لي ولها. عرفت أنني – وليس فقط ماندي– يمكن بالفعل أن أسعد رضيعتي كثيراً. كانت كارلي تحب والدتها والآن يبدو أنها أيضاً ستقع في حب والدها. الآن، وبعد مرور شهور، كلما بكت كارلي أو أنّت، فإنني أستطيع دائماً تقريباً أن أغني لها حتى يعتدل مزاجها. إنني أستعد للقيام بذلك مرة كل يوم على الأقل. وأكون سعيداً عندما أتوقف عن أي شيء أفعله لكي أغني لها.

المنطق الأساسي للنوم مع الرضيع هو خلق ارتباط آمن عبر انتباه سريع ودائم. إن مزايا الانتباه العاطفي التي عرفناها في الفصل السابق مهمة بالنسبة للأطفال تماماً مثل الأزواج. عندما يستيقظ الرضيع، يجد والديه، في بعض الأحيان مستيقظين ومستعدين لمنح الوقت والانتباه. هذه هي المادة الخام التي يستقي منها الطفل أنه يستطيع الاعتماد على والديه وأنه مدلل قليلاً.

### عيوب النوم مع الرضيع

كنا نتساءل: "متى سينتهي هذا الأمر، وهل سينتهي بدموع غزيرة، ونوبات غضب تلغي كل الفوائد؟" هل يصبح طفلنا معتاداً على كل هذا الانتباه الغزير من والديه حتى إنه يصبح مصدوماً أن ينام وحده؟ وكبديل، يمكن صنع هذا الارتباط الآمن –الحب والدفء، والروابط القوية، والثقة بأن والديك لن يهجراك أبداً– في غضون تلك الأشهر الأولى من تفان الوالدين. ولذلك، فنظرياً من الممكن أن تحدث أي النتيجتين.

## ٢ـ الألعاب المتزامنة

في العام الأول من حياتهم، لعبت مع كل أطفالي الستة ألعاباً متزامنة. هذه الألعاب جاءت مباشرة من العمل على دراسة العجز المكتسب. أثناء تجاربنا على العجز المكتسب منذ أكثر من ثلاثين عاماً مضت، اكتشفنا أن الحيوانات التي تتلقى صدمات لا مفر منها تتعلم أن لا شيء

فعله يؤثر، وتصبح سلبية ومكتئبة. إنها تموت قبل النضج. وعلى العكس، فإن الحيوانات والأشخاص الذين يتلقون نفس الصدمات، ولكنها تكون تحت سيطرتهم (أي أن أفعالهم توقفها) يظهرون عكس النتائج السابقة: النشاط، والتأثير الجيد، والصحة. والمتغير الحاسم هنا هو معرفتك بأن أفعالك لها تأثير وأنها تتحكم في النتائج المهمة. وهناك معنى ضمني مباشر لذلك فيما يتعلق بتنشئة الأطفال الصغار: تعلم البراعة، والتحكم في النتائج المهمة؛ في حين أن العكس، أي عدم وجود ارتباط بين الأفعال والنتائج، ينتج السلبية، والاكتئاب، والصحة السيئة.

والألعاب المتزامنة سهلة، وفرص أن تلعبها مع طفلك متعددة. فنحن نلعب في أوقات الوجبات وفي السيارة، وعلى الغداء، بعد أن تنتهي كارلي وننتظر أن تدق على المائدة. وعندما تدق، ندق جميعاً. فتنتظر لنا. تدق ثلاث مرات، فندق جميعاً ثلاث مرات. فتبتسم. تدق مرة بكلتا يديها، فندق جميعاً مرة بيدينا الاثنتين. فتضحك. وفي خلال دقيقة، نستمتع جميعاً بنوبات من الضحك. وبالإضافة إلى كل هذا، تعلمت كارلي أن أفعالها تؤثر على أفعال الأشخاص الذين تحبهم، أي أنها مؤثرة.

## اللعب

التدفق ويبدأ اللعب التزامني يشكلان اختيارنا للألعاب. أولاً، نحن نختار اللعب التي تستجيب لما يقوم به الأطفال من أفعال. إن الخشخيشة هي متعة بالنسبة للرضيع ليس لأنها تصنع ضوضاء، ولكن لأنه يجعلها تصنع ضوضاء. يوجد الآن وفرة من اللعب المتفاعلة الخاصة بكل سن، ولذلك اذهب فقط لأقرب متجر لعب واشتر أي شيء يستطيع الرضيع الضغط عليه، أو ضربه، أو سحبه، أو الصراخ فيه والحصول على رد فعل.

ثانياً، عندما تتناسب تماماً القدرات المرتفعة للرضيع مع التحدي الذي تقدمه اللعبة، فإن التدفق والإشباع يتحققان. ولابد وأن نأخذ في الاعتبار أن قدرات الرضيع تزداد أسبوعياً تقريباً. هناك الآن لعب جيدة كثيرة جداً في الأسواق، ومن المهم ذكر بعض من اللعب الرخيصة التي قد تغفل عنها:

- **الكعبات**: إنك ترصها، ثم يقوم الرضيع بضربها. وعندما يكبر، يبدأ في رصها بنفسه.
- **الكتب والمجلات**: هذه ملتهبات عظيمة ليقطعها الرضيع. كنت دائماً أرى أن تقطيع كتاب هو عمل بغيض، ولكنني الآن، حيث يصلني بالبريد العديد جداً من الكتالوجات غير الجذابة المليئة بالصور الملونة الرائعة، لا أجد مشكلة في أن أقدمها

الكارلي لتمزقها.

- صناديق الكرتون: لا تلق بهذه العلب الضخمة التي تأتي فيها غسالة الأطباق والكمبيوتر. قم بقطع بعض النوافذ والأبواب واطلب من رضيعك أن يدخلها.

اللعب، وفقاً للتعريف، هو النموذج الأصلي للإشباع. وهو دائماً ما يحوي تدفقاً رائعاً للطفل في أي مرحلة سنية. ولذلك فإن هذا الكتاب لا يحتاج لفصل عن الراحة واللعب، وهو المجال الذي تكون فيه كثير من نصائح "الخبراء" سطحية. حاول فقط ألا تعرقل طفلك عن اللعب. وبينما طفلك ينمو لا تضغط عليه، إذا رغب أن يتحدث إليك فدعه يتحدث حتى ينتهي من حديثه. عندما يستغرق الأطفال في أي مرحلة سنية في اللعب، لا تظهر فجأة وتقول: "انتهى الوقت، علينا أن نتوقف". إذا كان الوقت محدوداً، فحاول أن تأتي مبكراً عشر دقائق لتقول: "أمامك عشر دقائق قبل أن نتوقف".

### عيوب الألعاب المتزامنة

في انتقادي لحركة "تقدير الذات" غير الشرعية، قمت بكتابة ما يلي عام ١٩٩٦:

> الأطفال يحتاجون للفشل. إنهم يحتاجون للشعور بالحزن، والتوتر، والغضب. عندما نحمي أطفالنا من الفشل، فإننا نحرمهم من تعلم... المهارات. وعندما يصادفون العقبات، إذا قمنا بالتدخل لمساندة تقدير الذات... وتخفيف الصدمة، وتشتيتهم بتهاني حماسية، فإننا بذلك نجعل من الصعب عليهم أن يحققوا الإتقان والتفوق. ولو أننا حرمناهم التفوق والإتقان، فإننا نضعف من تقديرهم لذاتهم تماماً كما لو كنا نقلل من شأنهم أو نهينهم أو نعرقلهم جسدياً عند كل حركة.
>
> لذا فإنني أرى أن حركة تقدير الذات بصفة خاصة، ومبدأ "الشعور الطيب" بصفة عامة، لها نتائج سيئة حيث ستؤدي إلى انخفاض تقدير الذات على نطاق واسع. فعندما نلطف من الشعور السيئ، فإن ذلك يجعل من الصعب على أطفالنا أن يشعروا بالتحسن وتجربة التدفق. وبتطويق مشاعر الفشل، فإن ذلك يجعل شعور أطفالنا بالقدرة والإتقان والتفوق أكثر صعوبة. ومن خلال عدم إجازة الحزن والتوتر، فإننا نجعل أطفالنا معرضين بشدة للاكتئاب المؤكد. وعندما نشجع النجاح الضئيل الرخيص، فإننا نصنع جيلاً من الفاشلين.

إن العالم الحقيقي لن يتجسد في قوقعة طفلك، وعندما يخرج من شرنقة الطفولة، فقد يصدمه التحكم القليل الذي يملكه بالفعل. فهل علينا أن نعلمه الفشل وكيف يمكنه التكيف

معه بدلاً من الإتقان والسيطرة والتفوق؟ إجابتي عن هذا لها وجهان: أولاً، هناك الكثير من الفشل والحوادث غير المتوقعة في عالمه الصغير يمكنه أن يتعلم منها، حتى إذا لعبت معه الكثير من ألعاب التزامن. عندما يدق الهاتف، يبول على نفسه، والأم تذهب للتسوق، ومعدته تؤلمه؛ كل هذه الأشياء، لا يستطيع الطفل عمل شيء حيالها. وثانياً، إن الألعاب التزامنة أساسية. ففي الاختيار بين إضافة العجز أو إضافة التزامن لهذه المرحلة الحاسمة من الحياة، فإنني أختار أن نخطئ لصالح المزيد من التفوق والإيجابية.

وبخلاف هذا الشك الغضوب، لا يمكنني التفكير في أية عيوب أخرى. إن الألعاب التزامنة سهلة على كل اللاعبين، ويمكن لعبها في كل مكان وزمان، وهي تجسيد للحالة الزاجية الإيجابية.

## ٣. لا ونعم

كانت الكلمة الثالثة التي نطقتها كارلي بعد "ماما"، و"بابا"، هي "جيد". حتى سن اثني عشر شهراً لم تظهر كلمة "لا" بعد. وقد أدهشنا هذا لأن عائلة الكلمات النافية (لا، سيئ... إلخ) عادة ما تظهر قبل العبارات التأكيدية بكثير (نعم، حسن، ممم). أحد الأسباب الممكنة هي منطق الوعي للذات في الكلمات النافية. "لا" هي كلمة شديدة الأهمية في حياة الطفل، لأنها تدل على الحدود والمخاطر. ولكنني أعتقد أنها تستخدم بصورة مشوشة، ولأذى الطفل. والوالدان يخلطان بسهولة بين ما هو غير ملائم لهم وما هو خطر أو محدد لحركة الطفل. عندما كنت في بداية خبرتي الأبوية، على سبيل المثال، كانت لارا تصل إلى كوب الشاي المثلج الخاص بي، فأصرخ: "لا!". كان هذا مجرد شيء غير ملائم، وبالتأكيد ليس خطراً، كل ما كنت أحتاجه هو أن أحرك كوب الشاي بعيداً عن متناولها. وأنا الآن أبحث بوعي عن بديل. عندما كانت كارلي تحاول أن تجذب شعر صدري (هذا مؤلم بالفعل، صدقوني)، أو تضرب سلحفاتنا الأليفة، كنت أقول "برفق" بدلاً من أن أقول "لا" لأجعلها تخفف من الضرب.

لماذا نحد من قول "لا"؟ في حفل تخرج لدرسة كندية للبنات، سأل "روبرتسون ديفز": "بينما أنت تحصلين على الدبلوم، ما الكلمة التي في قلبك؟ هل هي لا أم نعم؟ هذا السؤال يلخص العشرين عاماً الأخيرة من عملي. أعتقد أن هناك كلمة في قلبك، وأن هذا ليس خيالاً عاطفياً. لا أعلم بالفعل من أين جاءت هذه الكلمة، ولكن أحد استنتاجاتي أنها تتكون قطرة قطرة من الكلمات التي نسمعها من والدينا. فلو أن طفلك قد سمع "لا" بشكل غاضب عند كل حركة، عندما يقترب من أي موقف جديد فسوف يتوقع "لا"، مع كل ملحقاتها من التجمد ونقص البراعة والتفوق. ولو أن طفلك يستمع كثيراً إلى "نعم"، فكما يغني إي. إي. كامنجز:

نعم هي عالم

وفي عالم

نعم هذا تعيش

جميع العوالم

(ببراعة)

## عيوب عدم قول "لا" كثيراً

إن العيب الواضح هو كابوس عدم معرفة الطفل للحدود، أو السلوكيات المقبولة، أو الشعور بالخطر. "لا" موجودة في مفردات لغتنا. نحن نستخدمها عند الخطر (الماء الساخن، والسكاكين، والسم، والشوارع) وللحدود (خدش الأثاث، وإلقاء الطعام، والمراوغة، وإيذاء الآخرين، وإيلام الكلاب). وعندما يكون الأمر متعلقاً فقط ببعض الإزعاج للوالدين، فإننا نضع بديلاً إيجابياً.

إن التسوق هو موقف عادة ما يتخذ الأطفال فيه موقفاً شاكياً "أريد! أريد!" وهو يقدم نموذجاً جيداً لكيفية وضع الحدود بدون الإجابة بـ "لا! لا!". عندما نذهب إلى محل لعب للتشتري وعاء فقاعات، فإن كل أطفالنا يرون أشياء يريدونها ويبدءون في طلبها. ونحن نجيب: "داريل، إن عيد ميلادك بعد شهرين. وعندما نعود للمنزل، دعنا نضف ألعاب الفيديو هذه لقائمة أمنياتك". ويبدو أن هذا ينجح، وهو أيضاً يبدأ في تحويل الطلب إلى فكر مستقبلي، وهي قدرة سوف أعود إليها في النصف الثاني من هذا الفصل.

## ٤. الثناء والعقاب

إننا نقدم الثناء بشكل انتقائي. يعجبني فقط نصف فكرة "النظرة الإيجابية غير المشروطة"؛ وهو النصف الخاص بالنظرة الإيجابية. إن النظرة الإيجابية غير المشروطة تعني تقديم الاهتمام العاطفي بغض النظر عن سوء أو حسن السلوك. والنظرة الإيجابية تجعل طفلك يشعر عادة بمشاعر إيجابية، وهذا سوف يغذي الاكتشاف والتفوق والبراعة والإتقان. وهذا كله جيد ومفيد. النظرة الإيجابية غير المشروطة ليست محتملة في كل ما يفعله طفلك. والتفوق، بشكل شديد التناقض، مشروط، وهو معرف كنتيجة تعتمد بشدة على ما يفعله طفلك. لا يجب أن يساء تفسير هذا التمييز. إن العجز المكتسب يتطور ليس فقط عندما تكون الأحداث السيئة خارج التحكم، ولكن أيضاً، وللأسف، عندما تكون الأحداث الطيبة خارج التحكم.

عندما تكافئ طفلك بالثناء بصرف النظر عما يفعله، عندئذ يظهر خطران. الأول، قد يصبح سلبياً، بعد أن تعلم أن الثناء سوف يأتي بصرف النظر عما يفعله. والثاني، أنه قد يجد صعوبة في تقدير نجاحه الفعلي فيما بعد عندما تمتدحه بصدق. إن التغذية الدائمة بنظرة إيجابية غير مشروطة وحسن النية قد تجعل الطفل غير قادر على التعلم من فشله ونجاحاته.

إن الحب، والعطف، والدفء، والحماس الشديد لابد وأن تمنح بلا شروط. وكلما زاد منح تلك الأشياء كان المناخ إيجابياً، وكان الطفل أكثر اطمئناناً. وكلما كان مطمئناً اكتشف وتفوق أكثر. ولكن تقديم الثناء والمديح هو شيء آخر مختلف تماماً. امدح طفلك باعتدال عند أي نجاح وليس فقط لتجعله يشعر بشعور أفضل واجعل المديح متناسباً مع الإنجاز. لا تتعامل مع الإنجاز كما لو كان مذهلاً. احتفظ بتعبيراتك للمديح الشديد لإنجازات أكبر، مثل نطق اسم أخته أو التقاط كرة للمرة الأولى.

العقاب يقف في طريق المشاعر الإيجابية لأنه مؤلم ويولد الخوف، وهو يقف في طريق التفوق والإتقان لأنه يخمد أفعال طفلك. ولكن استخدامه أقل ضرراً من تطبيق النظرة الإيجابية غير المشروطة. كان بي. إف. سكينر ببساطة مخطئاً في تأمله للعقاب واعتباره غير فعال. إن العقاب يجعل حدثاً غير مرغوب فيه ممكناً كنتيجة لفعل مرفوض، ولقد ظهر أنه فعال جداً في الحد من السلوك غير المرغوب فيه –وربما يكون أكثر الوسائل فعالية وتأثيراً في تعديل السلوك– وأظهرت مئات التجارب الآن ذلك. ولكن عملياً، كثيراً ما لا يستطيع الطفل تحديد السبب الذي تم عقابه من أجله، وينصب الخوف والألم على الشخص الذي أوقع العقاب وعلى الوقف برمته. وعندما يحدث هذا، فإن الطفل يصبح عموماً جباناً ومقيداً، وربما يتجنب العقاب وكذلك الوالد المعاقب أيضاً.

والسبب في أن الأطفال يجدون صعوبة في فهم سبب عقابهم يمكن أن يفسر من خلال الاختبارات المعملية على الفئران بشأن "إشارات الأمان". في هذه التجارب، يسبق الحدث المؤذي (صدمة كهربية مثلاً) مباشرة صوت مرتفع. ويصبح الصوت إشارة للخطر، وأظهرت الفئران علامات الخوف عندما تعلمت أن الصوت يعني الخطر. والأكثر أهمية أنه عندما لا يحدث الصوت، فإن الصدمة لا تحدث أبداً. ولذا فإن غياب الصوت كان إشارة على الأمان وكانت الفئران تسترخي طالما كان الصوت غائباً. إن إشارات الخطر مهمة لأنها تعني أن إشارات الأمان –التي هي غياب إشارات الخطر– موجودة. وعندما لا يكون هناك إشارة على الخطر يعتمد عليها، لا يمكن أن توجد إشارة أمان يعتمد عليها، وترتعد الفئران خوفاً طوال الوقت. عندما كانت نفس الصدمات تسبق بصوت لمدة دقيقة، كانت الحيوانات ترتعد خوفاً أثناء فترة وجود الصوت، ولكنها تتصرف بشكل طبيعي بقية الوقت.

إن العقاب يفشل كثيراً لأن إشارات الأمان غالباً لا تكون واضحة للطفل. عندما تعاقب طفلاً، لابد وأن تتأكد من أن إشارة الخطر -وإشارة الأمان بالتالي- واضحة تماماً. تأكد من أنه يعرف تماماً على أي فعل تمت معاقبته. لا تنتقد الطفل ولا شخصيته، انتقد الفعل ذاته فقط.

كانت نيكي، وعمرها عامان ونصف، تلقي بكرات الثلج على لارا، التي كانت تجفل. وهذا حفز نيكي على المزيد. وصرخت ماندي: "كفي عن إلقاء كرات الثلج على لارا يا نيكي، إنك تؤذينها"، وتلقت لارا كرة ثلجية أخرى. وقالت ماندي: "لو ألقيت كرة ثلجية أخرى على لارا يا نيكي سوف آخذك الداخل". وضربت كرة ثلجية أخرى لارا. وعلى الفور أخذت ماندي نيكي التي تنتحب اعتراضاً إلى الداخل. وذكرتها ماندي برفق قائلة: "لقد قلت لك إنني سآخذك للداخل لو لم تتوقفي عن إلقاء كرات الثلج، وأنت لم تفعلي ولذلك هذا ما حدث". وشهقت نيكي بصوت عال وهي تقول: "لن أفعل ذلك مرة أخرى، لن ألقي ثانية بكرات الثلج، لا مزيد من كرات الثلج. لا".

لذا فإننا نحاول تجنب العقاب، على الأقل لو كان هناك بديل مؤثر. إحدى المواقف التي تغري الوالدين بالعقاب هي تكرار الأنين ونوبات الغضب، ولكن هناك بديل جيد بداية من سن أربع سنوات، نحن نسميه "الوجه المبتسم".

كان عمر داريل أربع سنوات بالضبط، وكان يئن ويغضب لمدة أيام، ويعدو في وقت النوم مطالباً بالبقاء مستيقظاً لمدة عشر دقائق أخرى. وفي الصباح التالي دعته ماندي للحديث. وقالت وهي ترسم وجهاً لا فم له على قطعة ورق: "داريل، أي وجه كنت ترسمه عندما حان وقت النوم؟". رسم داريل وجهاً عابساً ضخماً في الدائرة.

"ما الذي كنت تعبس من أجله عندما حان موعد النوم؟".

"كنت أريد أن أسهر وأستمر في اللعب".

"ولهذا كنت تعبس وتنتحب وتعترض، أليس كذلك؟".

"صحيح".

"هل حقق لك هذا ما كنت تريد؟ هل ماما تركتك مستيقظاً لمدة عشر دقائق أخرى عندما انتحبت واعترضت؟".

"كلا".

سألت ماندي وهي ترسم وجهاً آخر بلا فم: "أي وجه تظن بإمكانك أن تمنحه لماما لتجعلك تستيقظ لمدة أطول قليلاً؟".

قال داريل مخمناً وهو يرسم فماً مقلوباً لأعلى: "وجهاً باسماً؟".
"لقد خمنت بدقة. جرب ذلك. دائماً ما ينجح". وهو ينجح.

إن مناخاً من الدفء والحماس الشديد، وإشارات الأمان الواضحة والحب غير المشروط، ولكن الثناء المشروط، ووجهاً مبتسماً، والكثير من الأحداث السعيدة كل ذلك يضيف صورة إيجابية لحياة طفلك.

### عيوب الثناء والعقاب بشكل انتقائي

العيب الرئيسي هو أنها لا تتوافق مع رغبتك الطبيعية في جعل طفلك يشعر بالسعادة طوال الوقت. إن طفلك سيكون محبطاً أحياناً لأنه لم يمتدح أو لم يمتدح بما يكفي. وهذا ثمن حقيقي، ولكن العائد المتمثل في الحيلولة دون العجز المكتسب تجاه الأحداث السعيدة (وهذا على الأغلب في خلفيات الطفل "المدلل") والاحتفاظ بالمصداقية في عيون طفلك يفوق بكثير هذا الثمن. والعيب الرئيسي للعقاب مع إشارات أمان واضحة مشابه لما سبق. نحن لا نحب أن نجعل أطفالنا يعيشون مشاعر سيئة في أي وقت، ولكن، ومرة أخرى، أهمية تنحية السلوك السيئ والخطير تفوق هذا العيب بكثير.

## ٥. تنافس الإخوة

إن الفكرة المنتشرة عن أن الأطفال الأكبر يتهددوا ويكرهوا إخوتهم الجدد يستشهد بها كصورة مشوشة لشرح العلاقات المتبددة، حتى لو كان الإخوة عمرهم ثمانين عاماً. وهذا الموضوع هو النموذج الأمثل على الفروق الرئيسية بين علم النفس الإيجابي وعلم النفس المعتاد. يعتقد علم النفس "السلبي" أن ملاحظاته على الشرور البشرية الأساسية هي ملاحظات عامة شاملة، حتى لو كانت ملاحظاته قد تنبع من مجتمعات تعيش حروباً، أو اضطراباً اجتماعياً، أو تصارع الفقر وتتكون من أفراد مضطربين أو بحاجة للعلاج. ليس من المدهش أن تنافس الإخوة يزدهر في عائلات يندر فيها العطف والاهتمام، ولذا يشن الإخوة حرب مكسب وخسارة حول تلك المشاعر. فإذا حصل الطفل الصغير على المزيد من الحب، فإن الطفل الأكبر يحصل على حب أقل. مباريات المكسب والخسارة حول العطف والاهتمام والكائنة تولد مجموعات كاملة من المشاعر السلبية بما فيها الكره القاتل، والغيرة غير المبررة، والحزن على الخسارة، والرعب من الهجر. ولا عجب أن فرويد وكل تابعيه كان لهم عمل ميداني بشأن صراع الإخوة.

ولكن يبدو أن الجميع لم يلاحظوا –بما فيهم الوالدان– أن منافسة الإخوة لا تكون مشكلة كبيرة على الإطلاق في العائلات التي لا يكون العطف والاهتمام فيها موارد نادرة وإنما متوفرة

بكثافة. وعلى الرغم من أن ذلك قد يكون مزعجاً أحياناً، فإنه لا يوجد صعوبة كبيرة في زيادة العطف والاهتمام في منزلك. وهناك أيضاً أدوية ناجحة تؤدي إلى زيادة الشعور بالأهمية للطفل الأكبر

على الرغم من هذه النظرية، كنت أتابع بخوف ظاهر احتفال ماندي في الدقائق الأولى بعد عودتنا للمنزل من المستشفى بكل طفل جديد. لقد وضعت لارا ذات العامين والنصف في الفراش وأحاطتها بالوسائد، وقالت مؤكدة: "افتحي ذراعيك، يا لارا" ووضعت بثقة نيكي ذات الست وثلاثين ساعة من العمر في حجرها. كانت ماندي تفعل نفس الطقوس مع كل طفل أكبر عندما ولد داريل وأخيراً كارلي.

كان الأمر ينجح في كل مرة. تم تدليل الطفل الجديد بواسطة الأطفال الأكبر المحبين (ولم يضربوه أو يطرحوه أرضاً كما كنت أخشى).

منطق ماندي من وراء هذا الاحتفال أن كل طفل يريد أن يشعر بأهميته، وبالثقة، وبمكانته الخاصة التي لا تستبدل. وعندما تتهدد أي من هذه المطالب، فإن الصراع يترسخ بسهولة. بعد ميلاد نيكي بفترة قصيرة رأينا البذور تنبت في لارا.

في أول ليلة تجمع فيها أصدقائي في منزلي بعد ميلاد نيكي، اصطفوا جميعاً للاهتمام بالطفلة. وكانت لارا تجلس قريباً، ولما تجاهلها الجميع، بدت عليها خيبة الأمل.

وفي الصباح التالي، جاءت لارا لحجرة النوم بينما كانت نيكي ترضع وطلبت من ماندي منديلاً. قلت لها معاتباً: "لارا، يمكنك الحصول على منديل بنفسك، إن ماما ترضع أختك". وانفجرت لارا في البكاء وجرت للخارج. وفي الظهيرة، وبينما كانت ماندي تبدل حفاضة نيكي، دخلت لارا وأعلنت: "إنني أكره نيكي"، ثم قامت بعض ماندي بعنف في ساقها.

لم أكن بحاجة إلى اثنين من الأطباء النفسانيين لأشخص تنافس الإخوة، ولا لكي أصنع الترياق الذي صنعته ماندي. في ذلك المساء، أخذت ماندي لارا معها لتبدل ملابس نيكي. "إن نيكي تحتاج بالفعل لمساعدتك وأنا أيضاً"، هكذا قالت ماندي للارا. وسرعان ما كانت ماندي ولارا تعملان كفريق في تبديل حفاضات نيكي. كانت لارا تبحث عن قطعة قماش للتنظيف بينما ماندي ترفع الحفاضة المتسخة. ثم تقوم لارا بإلقاء الحفاضة المتسخة والبحث عن واحدة جديدة بينما تنظف ماندي نيكي. وتضع ماندي الحفاضة الجديدة، ثم تقوم لارا وماندي بغسل أيديهما معاً. في البداية، كان هذا يستغرق ضعف الوقت الذي كانت ماندي تستغرقه وحدها، ولكن ما فائدة الوقت على أية حال؟

ربما ظن أحد أتباع فرويد أن لارا ذات العامين والنصف سوف تعتبر هذا الحل مزيداً من الإهانة، عبئاً جديداً روتينياً لخدمة منافستها الجديدة. ولكننا فكرنا أن لارا سوف تشعر بالأهمية لأنها محل ثقة بمسئوليتها الجديدة، وهذا سوف يزيد شعورها بالأمان والتميز.

بعد مرور سبع سنوات، كسرت لارا ذراعها وهي تتزلج، وجاء الدور الآن على نيكي لترد لها الجميل. كانت نيكي متأخرة قليلاً في ظل تفوق لارا الدراسي، وأيضاً في ظل ضرباتها القوية في التنس. ولكن من بين قدرات نيكي المميزة كانت الرعاية، والطيبة، فقد علمت داريل الألوان والحروف. ولذا استغلت ماندي هذه القدرات في مقاومة الغيرة. أصبحت نيكي ممرضة لارا، تضغط معجون الأسنان لأختها الكبرى، وتربط لها رباط الحذاء، وتصفف لها شعرها. وعندما كنا نذهب لنسبح، كانت نيكي تسبح بقوة بجوار لارا بسرور، رافعة جبيرة أختها البلاستيكية فوق الماء وهي تسبح.

هناك مبدأ يقول إن المشاعر الإيجابية تتسع للخارج تماماً كما تزيد وترتفع. لم يتحسن فقط مزاج نيكي العام عندما تولت الوظيفة المهمة كممرضة ومعاونة، ولكن شعورها بالتفوق تمدد للخارج. تحسن أداؤها الدراسي بصورة ملحوظة، وتمكنت فجأة من تحسين أدائها في التنس والذي لم يكن له أي أثر قبل ذلك.

في منتصف الطفولة تقريباً، تظهر القدرات ونقاط القوة المميزة لكل طفل ويمكن أن تستخدم هذه القدرات كمازل ضد المنافسة الأخوية. نحن نصمم الأعمال الروتينية المنزلية لتناسب نقاط القوة لدى الأطفال. الروتين قد يبدو مملاً، ولكن جورج فايلانت وجد أنه مؤشر مذهل لنجاح الفرد، وذلك في دراستين ضخمتين. أن يكون لديك روتين وأنت طفل لهو إحدى الإشارات المبكرة على الصحة العقلية الإيجابية فيما بعد في الحياة. ولذلك يصبح الروتين ضرورة.

ولكن كيف يكون توزيع المهام الروتينية؟

نيكي، الحنونة متعهدة الرعاية، تحصل على الحيوانات: تطعم وتنظف شعر بارني وروزي، كلبينا الإنجليزيين المجوزين من كلاب الرعي، وتعطيهما الفيتامينات، بالإضافة إلى أخذ آبي، السلحفاة الروسية، للخارج للتريض والقيام بتنظيف قفصها. لارا، الدقيقة المنظمة عليها ترتيب الأسرة. داريل يغسل الأطباق، وهي المهمة التي حولها بحقة ظله ومرحه إلى منعة صاخبة حيث يرش الماء فوق كل الأسطح ويقذف الطعام باتجاه سلة القمامة.

ومع قيام كل طفل بجزء معين من المهام الروتينية بجعله يستخدم نقاط قوته المميزة، اتبعنا

نصيحة جورج فايلانت الحكيمة ونجحنا في التغلب على التنافس الأخوي.

### عيوب القضاء على تنافس الإخوة

إن تنافس الإخوة موجود، وهو يتزايد على وجه الخصوص في ظروف ندرة الاهتمام والحب. وأول قاعدة تنصحنا بها كتب التربية المستنيرة، هي أن نحتفظ بوفرة من الاهتمام والحب. فلو أن أصدقائي قد قرءوا أعمال د. سبوك أو بنيلوب لينش، لكانوا قد عرفوا أنهم يجب أن يشملوا لارا باهتمامهم الزائد مع حديثة الولادة نيكي. ولكن في الواقع، الاهتمام والحب محدودان بالوقت وبعدد الأبناء؛ وبقدر ما أود أن أنصحك بأن تقلل من ساعات عملك وتمضي مزيداً من الوقت مع أطفالك فإنني سأحجم عن هذه النصيحة. ولكن هناك علاجات أخرى. إن ما يغذي تنافس الإخوة بصورة جوهرية كما أعتقد هو أن الطفل يخشى أن يفقد مكانته لدى والديه. إن ميلاد الطفل الجديد يمكن تحويله إلى مناسبة لمنح الأطفال الأكبر ترقية في الرتبة بمنحهم مسئوليات متزايدة ومستوى جديداً من الثقة.

وخطورة هذا الطريق تكمن في الاحتمال النظري أن تمثل المسئوليات المتزايدة الملقاة على عاتق الأطفال الأكبر مزيداً من العبء وهذا سوف يؤدي لمزيد من الرفض. إننا لم نر ذلك، ولكنه قد يحدث، خاصة إذا كانت الواجبات الإضافية شاقة بالفعل وليست رمزية.

## ٦ـ أحاديث وقت النوم

تلك الدقائق التي تسبق سقوط طفلك في النوم قد تكون أغلى دقائق في اليوم. هنا وقت عادة ما يبدده الآباء في منح قبلة قبل النوم الروتينية، أو دعاء بسيط، أو أي طقوس صغيرة أخرى. إننا نستغل هذه الدقائق الخمس عشرة في ثرثرة وقت النوم، والتي هي أنشطة أكثر قيمة من تجفيف الأطباق أو متابعة التليفزيون. هناك نوعان من الأنشطة نقوم بها وهما: "أفضل اللحظات" و"أرض الأحلام".

### أفضل اللحظات

يمكن للطفل أن يحصل على كل شيء يريده من اللعب بسهولة شديدة، ومع ذلك تظل لديه حياة ذهنية متشائمة. ما يهم بالفعل في النهاية، هو كم الإيجابية الموجودة في داخل رأسه الصغير. كم يمر به من أفكار طيبة أو سيئة كل يوم؟ من المستحيل الاحتفاظ بمزاج سلبي مع وجود عدد ضخم من الذكريات الإيجابية، والتوقعات، والقناعات، كما أنه من المستحيل الاحتفاظ بمزاج إيجابي مع وجود عدد ضخم من الأفكار السلبية. ولكن كم بالضبط؟

قرر جريج جاراموني وروبرت شوارتز وهما عالما نفس بجامعة بيتسبرج أن يقوما بحساب الأفكار الطيبة والسيئة التي لدى الأشخاص المختلفين والنظر في النسب. يقوم المحققان المحنكان بحساب "الأفكار" بطرق عديدة: الذكريات، وأحلام اليقظة، والتفسيرات، وما شابه ذلك. باستخدام سبع وعشرين دراسة مختلفة، وجدوا أن الأشخاص المكتئبين لديهم نسبة متساوية، فكرة سيئة أمام كل فكرة طيبة. أما غير المكتئبين فلديهم من الأفكار الطيبة ضعف الأفكار السيئة تقريباً. هذه فكرة بسيطة ولكنها مؤثرة. وهي أيضاً مؤيدة بنتائج العلاج. إن المرضى المكتئبين الذين يتحسنون يتحركون بنسبة ٢: ١ بدلاً من نسبتهم الأصلية ١:١ وهؤلاء الذين لا يتحسنون يستمرون على نسبة ١:١.

إننا نستخدم "أفضل الأوقات" لتشكيل حالة ذهنية إيجابية نأمل أن يهتدي بها أطفالنا وهم يكبرون.

أطفئت الأنوار، وماندي، ولارا (خمس سنوات) ونيكي (ثلاث سنوات) يتبادلن الأحضان:

ماندي: "ما الذي أحببت فعله اليوم يا لارا يا حبيبتي؟".

لارا: "لقد أحببت اللعب وأحببت الذهاب للحديقة مع ليا وأندريا. وأحببت تناول البسكويت في بيتي الصغير. وأحببت السباحة والغطس في الأعماق مع والدي. وأحببت الذهاب للغداء وحمل طبقي".

نيكي: "وأنا أحببت تناول الشيكولاتة بالفراولة".

لارا: "وأحببت اللعب مع داريل في مرآبه. وأحببت خلع ردائي والاكتفاء بالسروال".

نيكي: "وأنا أيضاً".

لارا: "وأحببت قراءة الكلمات. وأحببت رؤية الناس تجدف في النهر ويتزلجون في المشى الجانبي. وأحببت الذهاب للسينما مع والدي ودفع التذكرة".

ماندي: "أي شيء آخر؟".

لارا: "أحببت اللعب مع داريل على المشاء. وأحببت لعب عرائس البحر مع نيكي في دورة المياه. وأحببت لعب الآلة التي لا تصدق مع والدي. وأحببت مشاهدة بارني".

نيكي: "وأنا أيضاً. أنا أحب بارني".

ماندي: "هل حدث أي شيء سيئ اليوم؟".

لارا: "عضني داريل في ظهري".

ماندي: "حقاً! وهل آلمك هذا؟".

لارا: "كثيراً".

ماندي: "حسناً، إنه مجرد طفل صغير. علينا أن نبدأ في تعليمه ألا يعض. دعينا نبدأ هذا في الصباح، هل أنت موافقة؟".

لارا: "موافقة. لم يعجبني أن سنجاب ليا قد مات، ولم تعجبني حكاية نيكي حول قتل ريدي (كلبنا) للسنجاب بأكله".

ماندي: "لا، هذا شيء فظيع".

لارا: "فظيع جداً".

ماندي: "أنا لم أحب حكاية نيكي ولكنها أصغر من أن تفهم. لقد اختلقتها. من المحزن أن السنجاب قد مات، ولكنه كان عجوزاً جداً ومريضاً. ربما والد ليا سوف يشتري لها سنجاباً جديداً".

لارا: "ربما".

ماندي: "يبدو أنك أمضيت يوماً جميلاً جداً، أليس كذلك؟".

لارا: "كم كانت الأشياء الجميلة يا أمي؟"

ماندي (تخمن): "أظن خمسة عشر شيئاً".

لارا: "وكم شيئاً سيئاً؟".

ماندي: "اثنان؟".

لارا: "واو! خمسة عشر شيئاً طيباً في يوم واحد! ماذا سنفعل غداً؟".

وعندما كبر الأطفال، أضفنا تصوراً للغد مع مراجعة اليوم. حاولنا إضافة التصور ("ما الذي ننتظره غداً؟ الذهاب لرؤية أرانب ليا؟") عندما كان الأطفال في الثانية أو الثالثة من العمر فقط ولكن هذا لم يفلح، لأننا وجدناهم يتحمسون جداً لليوم التالي حتى إنهم لا يستطيعون النوم. وبعد سن الخامسة، بدأ ذلك ينجح للغاية وأيضاً يبني قدرة الرؤية المستقبلية والتي سأناقشها فيما يلي.

### أرض الأحلام

آخر الأفكار التي تمر بالطفل قبل الاستغراق في النوم تكون مثقلة بالانفعال وغنية بالخيال المرئي، وهذه تصبح الخيوط التي تنسج منها الأحلام. توجد أدبيات علمية كثيرة وغنية عن النوم والمزاج. إن الأحلام مرتبطة بالاكتئاب، فالكبار والأطفال المكتئبون تراودهم أحلام مليئة بالفقد والخسارة والرفض (ومن المثير أن كل دواء يحد من الاكتئاب يمنع الأحلام أيضاً). إنني أستخدم لعبة "أرض الأحلام" والتي قد تساعد على تقديم أساس لحياة ذهنية إيجابية، ناهيك عن "الأحلام اللذيذة".

أبدأ بمطالبة كل الأطفال أن يستدعوا صورة سعيدة في رأسهم. كل منهم يفعل ذلك بسهولة، وخاصة بعد لعبة "أفضل الأوقات". ثم يقوم كل منهم بوصفها، وأطلب منهم أن يركزوا فيها ثم يعطونها اسماً ما.

> تصور داريل نفسه يلعب لعبة مع كارلي وهو يعدو من مكان بعيد ويدع كارلي تصدم رأسها ببطنه، فيسقط وتنفجر كارلي ضاحكة، وأسماها داريل: "رءوس".
>
> قلت لهم موجهاً بنبرة صوت منومة: "بينما أنتم تسقطون الآن في النوم، أريدكم أن تقوموا بثلاثة أشياء: أولاً، احتفظوا بالصورة في رءوسكم، ثانياً: كرروا الاسم مرات ومرات بينما تسقطون في النوم، وثالثاً: قرروا أن تروا أحلاماً تدور حولها".

واكتشفت أن هذا قد زاد من احتمالات رؤية أطفالي حلماً سعيداً مرتبطاً بالصورة. بالإضافة إلى هذا، استخدمت هذا الأسلوب في ورش عمل ضخمة، واكتشفت بصورة متكررة أنه يضاعف تقريباً من احتمالات حلم مرتبط بالصورة للكبار.

### عيوب أحاديث وقت النوم

العيب الوحيد لمنح خمس عشرة دقيقة من الوقت بعد المساء هو أنك قد تجد استخداماً آخر لها. ولكنني أشك أنك ستجد العديد من الطرق الأكثر قيمة لتمضية هذا الوقت.

## ٧. عقد اتفاق

لقد وجدت استخداماً واحداً جيداً للتعزيز الواضح للإيجابية مع أطفالي وهو تغيير العبوس بالابتسام. كل أطفالنا مروا بمرحلة "أريد..." مع عبارة "من فضلك" مذيلة بصعوبة. ولكن الطلب عادة ما يصاحبه عبوس أو أنين. ولذا أوضحنا لهم أن عبوساً مصاحباً لكلمة "أريد" سوف ينتهي إلى الرد بكلمة "لا"، ولكن عندما يكون مصحوباً بابتسامة مشرقة فقد يؤدي إلى "نعم".

ولكن في ظل عدم جدوى تعزيز الإيجابية عملياً (إنه يتطلب وقتاً طويلاً جداً وقدراً كبيراً من المهارة من جانب المكافئ)، لم يكن من العجيب أنني عندما كافأت لارا ذات العام الواحد بسيل من القبلات لأنها نطقت "دادا"، بدت سعيدة ولكنها متحيرة مضطربة. استمرت في طريقتها المرحة ولكنها لم تكرر كلمة "دادا". وعلى الرغم من الخبرات من هذا النوع، فإن عالم تربية الأطفال اقتنع بأن "سكينر" كان محقاً وأن التعزيز الإيجابي للسلوك المرغوب هو الطريقة المثلى لتنشئة الأطفال.

ماندي ترفض الإذعان، فعلى الرغم من شهاداتها في علم النفس إلا أنها لا تقتنع بذلك. قالت بإصرار: "ليس هكذا يتصرف الأطفال الطبيعيون. إنهم لا يكررون ما جلب لهم المكافأة في الماضي هكذا فحسب. فحتى وهم رضع، فإنهم يفكرون بالمستقبل، على الأقل أبناؤنا يفعلون ذلك. إنهم يفعلون ما يعتقدون أنه سيجلب لهم ما يريدونه في المستقبل".

كل الآباء يعرفون أنه أحياناً يقوم طفلهم ذو الأربع أو الخمس سنوات بسلوكيات سيئة متتابعة ولا يمكن احتمالها، ولكنها تبدو كما لو كان لا يمكن إيقافها.

كان هذا السلوك مع نيكي هو الاختباء، واستمر لمدة أسبوع تقريباً. كانت نيكي تجد معتزلاً في مكان ما من بيتنا الكبير القديم وتقبع هناك عدة مرات يومياً. وكانت ماندي، وهي ترعى الرضيع داريل تنادي بأعلى صوتها على نيكي: "علينا أن نذهب لنحضر بابا". وتبقى نيكي صامتة ومختبئة. وكانت لارا تراقب داريل بينما تقوم ماندي بالبحث عن نيكي في المنزل والحديقة وهي تصرخ برعب: "نيكي". وبالصدفة تجد ماندي نيكي وتعنفها بغضب وإحباط يتزايد يوماً بعد يوم. ولم يفلح معها شيء: لا مزيد من الاهتمام بنيكي ولا قلة الاهتمام، ولا الصراخ، ولا حبسها في غرفتها، ولا ضربة على المؤخرة فور اكتشافها، ولا الشرح كم أن الاختباء مشكلة وأيضاً كم هو خطر. كل أساليب سكينر –الإيجابية والسلبية– فشلت تماماً. ازداد سلوك الاختباء سوءاً يوماً بعد يوم. كانت نيكي تعرف أنه خطأ ولكنها كانت تفعله.

قالت لي ماندي: "هذا محبط". وعلى الإفطار سألت نيكي بهدوء: "هل تحبين عقد اتفاق معي؟". على مدار نصف عام كانت نيكي تتوسل للحصول على دمية بوسيب باربي، وكانت الدمية باهظة الثمن وتم ترحيلها إلى قمة قائمة هداياً عيد ميلادها على الرغم من أن يوم ميلادها مازال أمامه خمسة أشهر.

عرضت ماندي عليها قائلة: "سوف نخرج ونشتري الدمية التي تريدينها هذا الصباح، وما عليك أن تعدي به يا نيكي شيئان، الأول: أن تتوقفي عن الاختباء. والثاني: أن تحضري عدواً وفي الحال عندما أناديك".

ووافقت نيكي: "نعم، بالطبع".

وأكملت ماندي: "ولكن هناك تحفظاً كبيراً. لو أن مرة، مجرد مرة لم تأت عندما أناديك، ستفقدين بو-بيب باربي لمدة أسبوع. ولو أن هذا حدث مرتين، فسوف نتخلص من بو-بيب باربي للأبد".

ولم تختبئ نيكي ثانية أبداً. وكررنا ذلك مع داريل (دمية بثلاث دولارات ليتوقف عن أنين لا سبيل إلى إصلاحه)، ولقد نجح الأمر كالسحر. ولقد قمنا بذلك مرتين أخريين، ولكن فقط كحل أخير عندما كنا نستنفد الثواب والعقاب المعتاد. عبارة "دعنا نعقد اتفاقاً" تكسر الحلزون بإدخال مفاجأة إيجابية حقيقية (التي يمكن أن تحرك المشاعر الإيجابية مع احتفالية مناسبة)، وتحافظ على السلوك الطيب مستمراً خشية فقد الجائزة. إن حقنة كسر الحلزون ذات الشعور الإيجابي هي أمر حاسم. وهذا هو السبب في أن الوعد بشراء بو-بيب باربي بعد أسبوع من الآن إذا توقفت نيكي عن الاختباء لمدة أسبوع كان سيفشل، ولكن بو-بيب باربي هنا وسوف تنجح الآن.

إن عقد اتفاق مع طفل في الرابعة من عمره يتضمن العديد من الافتراضات: أن الوالدين يستطيعان أن يتفقا مع طفل صغير كهذا الطفل، وأن المكافأة يمكن أن تسبق السلوك الذي يراد تعزيزه بدلاً من أن تتبعه، وأن طفلك سوف يتوقع أنه لو أساء السلوك فسوف يخلف وعده وأيضاً سوف يخسر مكافأته. باختصار، إن ذلك يفترض أن طفلك سينشأ بعقلية مستقبلية.

### عيوب عقد اتفاق

هذا أسلوب دقيق لا يجب أن تستخدمه بكثرة، وإلا سيعتقد طفلك أنه طريقة للحصول على هدايا ما كان ليحصل عليها بطريقة أخرى. إننا نستخدمه فقط عندما تفشل كل الحلول الأخرى وليس أكثر من مرتين خلال طفولة واحدة. إننا لا نعقد اتفاقاً حول أشياء صغيرة مثل الطعام، والنوم، والنظافة. ومن الضروري أيضاً ألا تخدع: فلو أن نيكي قد حنثت بوعدها فإن بو-بيب باربي كانت ستنتهي للأبد بالفعل.

## ٨. قرارات العام الجديد

في كل عام نقوم بوضع قرارات العام الجديد مع الأطفال، كما نعقد أيضاً مراجعة في منتصف الصيف لنرى كيف سارت الأمور. نجحنا في تحقيق تقدم في حوالي نصف القرارات. وعندما بدأت العمل في علم النفس الإيجابي، لاحظنا أن هناك شيئاً متكلفاً في قراراتنا. إنها كانت دوماً حول تصحيح تقصيرنا، أو حول ما لا يجب أن نقوم به في العام الجديد: لن أكون كثير

الفضول مع أخي وأختي؛ سوف أستمع بمثابة أكبر لأمي عندما تتكلم؛ سوف أضع حداً لنفسي عبارة عن أربع ملاعق سكر في كل فنجان قهوة، سوف أتوقف عن الشكوى وهكذا.

إن قائمة الممنوعات هي عائق. أن تستيقظ في الصباح وتراجع قائمة كل ما لا يجب أن تفعله -لا حلوى، لا ضجيج- لن يفضي إلى اتخاذك مواقف إيجابية. إن قرارات العام الجديد والتي تعنى بعلاج نقاط ضعفنا لا تؤدي إلى أن نبدأ العام الجديد مبتهجين.

وعليه قررنا أن نجعل قراراتنا هذا العام حول إنجازاتنا الإيجابية والتي تبني قدراتنا:

داريل: سوف أعلم نفسي البيانو هذا العام.

ماندي: سوف أتعلم نظرية الأوتار وسأعلمها للأطفال.

نيكي: سوف أتمرن جيداً وأحصل على منحة في الباليه.

لارا: سوف أكتب قصة.

دادي: سوف أكتب كتاباً عن علم النفس الإيجابي وسيكون ذلك أفضل عام في حياتي.

سوف نقوم بمراجعة منتصف الصيف الأسبوع المقبل، ويبدو أن أربعة من هذه الأهداف تحقق تقدماً.

## نقاط القوة والفضائل لدى الأطفال الصغار

النصف الأول من هذا الفصل يتألف من طرق لرفع مستوى المشاعر الإيجابية لدى أطفالك الصغار. والمنطق الذي أتبعه هو أن المشاعر الإيجابية تؤدي إلى الاستكشاف الذي يؤدي إلى البراعة، والبراعة تؤدي ليس فقط للمزيد من المشاعر الإيجابية ولكن إلى اكتشاف قدرات أطفالك المميزة. لذا، فحتى سن السابعة، أهم وظيفة للتنشئة الإيجابية للطفل هي زيادة المشاعر الإيجابية. وفي هذه السن تقريباً تبدأ أنت وطفلك في رؤية بعض القدرات ونقاط القوة تظهر. ولمساعدة كليكما على تحديد نقاط القوة والقدرات تلك، أعدت كاترين دالسجارد مسحاً للأطفال يوازي الاختبار الذي قمت به في الفصل ٩.

من الأفضل إجراء هذا الاختبار على موقع الويب لأن هذا الوسط سوف يمنحك تقييماً فورياً ومفصلاً. لذا اذهب الآن مع طفلك إلى www.authentichappiness.org وابحث عن مسح القدرات للصغار. اطلب من طفلك أن يجيب عن الأسئلة وحده ثم يستدعيك عندما ينتهي.

ولهؤلاء الذين لا يستخدمون شبكة الويب، هناك طريقة بديلة (ولكنها أقل تحديداً) لتحديد نقاط قوة وقدرات طفلك. قم بقراءة كل من الأسئلة التالية بصوت مرتفع لو كان طفلك

عمره أقل من عشر سنوات، وإلا دعه يؤد الاختبار وحده. إن الاختبار يتكون من سؤالين من أكثر الأسئلة تمييزاً لكل نقطة قوة وهما من المسح الكامل على موقع الويب. إجاباتك سوف ترتب درجة نقاط قوة طفلك تقريباً بنفس الطريقة التي يقوم بها موقع الويب.

# مسح نقاط قوة الأطفال

د.كاثرين دالسجارد

١. الفضول

أ) عبارة "حتى عندما أكون وحدي، لا أشعر بالملل أبداً":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة: "أكثر من معظم الأطفال في سني، لو أنني أريد أن أعرف شيئاً فإنني أبحث عنه في كتاب أو على جهاز الكمبيوتر":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ـــــــ

هذه هي درجتك في الفضول.

٢. حب التعلم

أ) عبارة "أشعر بالإثارة عندما أتعلم شيئاً جديداً":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |

تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة "إنني أكره زيارة المتاحف":

تعبر عني تماماً ١
تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ——

هذه هي درجتك في حب التعلم.

٣. الرأي والتقدير

أ) عبارة "إذا ثارت مشكلة أثناء مباراة أو نشاط مع الأصدقاء، فإنني أحسن التعرف على أسباب حدوثها":

تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة "والداي دائماً ما يقولان لي إنني أسيء الحكم":

تعبر عني تماماً ١
تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ——

هذه هي درجتك في الرأي والتقدير الصائب.

٤. الإبداع

أ) عبارة "إنني أبتكر دوماً أفكاراً جديدة لأشياء مرحة أقوم بها طوال الوقت":

تعبر عني تماماً ٥

تعبر عني ٤

محايدة ٣

لا تعبر عني ٢

لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة "إنني أكثر خيالاً من غيري من الأطفال في مثل عمري".

تعبر عني تماماً ٥

تعبر عني ٤

محايدة ٣

لا تعبر عني ٢

لا تعبر عني مطلقاً ١

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في الإبداع.

٥. الذكاء الاجتماعي

أ) عبارة "أياً كانت مجموعة الأطفال التي أكون معها، فإنني دائماً ما أتكيف":

تعبر عني تماماً ٥

تعبر عني ٤

محايدة ٣

لا تعبر عني ٢

لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة "إذا كنت أشعر بالسعادة أو الحزن أو الغضب، فإنني دائماً أعرف السبب":

تعبر عني تماماً ٥

| | |
|---|---|
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ـــــــ

هذه هي درجتك في الذكاء الاجتماعي.

٦. المنظور

أ) عبارة "الكبار يقولون لي إنني أتصرف بنضج كبير بالنسبة لسني":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة "إنني أعرف الأشياء الأكثر أهمية في الحياة":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ـــــــ

هذه هي درجتك في المنظور.

٧. البسالة والإقدام

أ) عبارة "إنني أدافع عن نفسي، حتى عندما أكون خائفاً":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |

| | |
|---|---|
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة: "إنني أقوم دائماً بما أعتقد أنه الصواب، حتى لو سخر مني الآخرون":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. -----

هذه هي درجتك في البسالة والإقدام.

٨. المثابرة

أ) عبارة "والداي دائماً ما يمتدحانني لأنني أنجز مهامي":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة "عندما أحصل على ما أريد، فهذا يعود لأنني عملت جاهداً لأحصل عليه":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ——

هذه هي درجتك في المثابرة والإصرار.

٩. الاستقامة

أ) عبارة "إنني لا أقرأ أبداً مذكرات أو بريد غيري":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة "قد أكذب لأخلص نفسي من المشاكل":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ١ |
| تعبر عني | ٢ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٤ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ٥ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ------

هذه هي درجتك في الاستقامة والصدق.

١٠. الطيبة والكرم

أ) عبارة "إنني أبذل جهداً لكي أكون لطيفاً مع الطفل الجديد في المدرسة":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة: "لقد قمت بمساعدة جاري أو عائلتي في الشهر الأخير دون أن يطلب مني ذلك":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |

محايدة ٣

لا تعبر عني ٢

لا تعبر عني مطلقاً ١

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ـــــ

هذه هي درجتك في الطيبة والكرم.

١١. الحب

أ) عبارة "إنني أعرف أنني أهم شخص في حياة شخص آخر":

تعبر عني تماماً ٥

تعبر عني ٤

محايدة ٣

لا تعبر عني ٢

لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة "على الرغم من أنني أتشاجر كثيراً مع أخي أو أختي أو أبناء عمومتي، فإنني أهتم بهم كثيراً":

تعبر عني تماماً ٥

تعبر عني ٤

محايدة ٣

لا تعبر عني ٢

لا تعبر عني مطلقاً ١

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ـــــ

هذه هي درجتك في الحب.

١٢. المواطنة

أ) عبارة "إنني أستمتع بحق بانتمائي لناد أو جماعة بعد المدرسة":

تعبر عني تماماً ٥

تعبر عني ٤

محايدة ٣

لا تعبر عني ٢

لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة "في المدرسة، أستطيع العمل جيداً مع مجموعة":

تعبر عني تماماً ٥

تعبر عني ٤

محايدة ٣

لا تعبر عني ٢

لا تعبر عني مطلقاً ١

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في المواطنة.

١٣. الإنصاف والمساواة

أ) عبارة "حتى ولو كنت لا أحب شخصاً ما فإنني أعامله بعدل":

تعبر عني تماماً ٥

تعبر عني ٤

محايدة ٣

لا تعبر عني ٢

لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة "عندما أخطئ فإنني دائماً أعترف بخطئي":

تعبر عني تماماً ٥

تعبر عني ٤

محايدة ٣

لا تعبر عني ٢

لا تعبر عني مطلقاً ١

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في الإنصاف والمساواة.

١٤. القيادة

أ) عبارة "عندما ألعب مباراة أو رياضة مع أطفال آخرين، فإنهم يريدون مني أن أكون القائد":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة "لقد كسبت ثقة وإعجاب الأصدقاء والزملاء، كقائد":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في القيادة

١٥. ضبط النفس

أ) عبارة "أستطيع بسهولة أن أتوقف عن مشاهدة الفيديو أو التليفزيون إن كان يجب علي ذلك":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة "دائماً ما أصل متأخراً":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ١ |

تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في ضبط النفس.

١٦. الحصافة والتعقل

أ) عبارة "إنني أتجنب المواقف أو الأطفال الذين قد يوقعونني في المشاكل":

تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة "إن الكبار دائماً ما يقولون لي إنني أحسن اختيار ما أقول وما أفعل":

تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. -----

هذه هي درجتك في الحصافة والتعقل.

١٧. التواضع

أ) عبارة "بدلاً من التحدث فقط عن نفسي، فإنني أفضل أن أدع الأطفال الآخرين يتحدثون عن أنفسهم":

تعبر عني تماماً ٥

تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة "وصفني الناس بأنني طفل استعراضي":

تعبر عني تماماً ١
تعبر عني ٢
محايدة ٣
لا تعبر عني ٤
لا تعبر عني مطلقاً ٥

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ------

هذه هي درجتك في التواضع.

١٨. تقدير الجمال

أ) عبارة "أحب الاستماع للموسيقى أو رؤية الأفلام أو الرقص أكثر من غالبية الأطفال في عمري":

تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة "أحب متابعة الأشجار وهي تغير ألوانها في الربيع":

تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ______

هذه هي درجتك في تقدير الجمال.

١٩. الامتنان

أ) عبارة "عندما أفكر في حياتي، أجد الكثير من الأشياء التي تستحق الشكر عليها":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة "أنسى أن أقول لأساتذتي (شكراً)، عندما يعاونونني":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ١ |
| تعبر عني | ٢ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٤ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ٥ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في الشكر والامتنان.

٢٠. الأمل

أ) عبارة "إذا حصلت على درجة سيئة في المدرسة، دائماً ما أفكر في المرة القادمة التي سأوفق فيها أكثر":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة "عندما أكبر، أظن أنني سأكون سعيداً جداً":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في الأمل.

٢١. الروحانية

أ) عبارة "أعتقد أن كل شخص متفرد وله هدف مهم في الحياة":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة "عندما تسوء الأمور في حياتي، فإن معتقداتي الدينية تساعدني على الشعور بالتحسن":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ———

هذه هي درجتك في الروحانية.

٢٢. الصفح

أ) عبارة "إذا جرح أحد مشاعري، فإنني لا أحاول أن أجرح هذا الشخص أو أنتقم منه":

تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة "إنني أسامح الناس على أخطائهم":

تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا. ------

هذه هي درجتك في الصفح.

٢٣. روح الدعابة

أ) عبارة "معظم الأطفال يقولون إن وجودي معهم هو مصدر للمرح":

تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

ب) عبارة "عندما يكون أحد أصدقائي محبطاً أو أكون غير سعيد، فإنني أقول أو أفعل شيئاً مرحاً لكي أخفف حدة الموقف":

تعبر عني تماماً ٥
تعبر عني ٤
محايدة ٣
لا تعبر عني ٢
لا تعبر عني مطلقاً ١

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا ـــــــ

هذه هي درجتك في روح الدعابة والمرح.

٢٤. الحيوية والحماس

أ) عبارة "إنني أحب حياتي":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

ب) عبارة "عندما أستيقظ كل صباح، أكون متحمساً لكي أبدأ اليوم":

| | |
|---|---|
| تعبر عني تماماً | ٥ |
| تعبر عني | ٤ |
| محايدة | ٣ |
| لا تعبر عني | ٢ |
| لا تعبر عني مطلقاً | ١ |

اجمع درجاتك لهذين السؤالين واكتب المجموع هنا ـــــــ

هذه هي درجتك في الحيوية والحماس.

عندما تصل لهذه النقطة تكون قد حصلت على درجاتك (ومعناها ومعدلاتها مقارنة بالآخرين أيضاً) من موقع الويب، أو تكون قد سجلت كل درجة من درجات نقاط القوة الأربع والعشرين في الكتاب بنفسك. ولو لم تكن تستخدم موقع الويب، فاكتب درجتك لكل من نقاط القوة فيما يلي ثم رتب درجاتك من الأعلى إلى الأدنى.

## الحكمة والمعرفة

١. الفضول ـــ

٢. حب التعلم ـــ

٣. الرأي والتقدير ـــ

٤. البراعة والإبداع ــــ

٥. الذكاء الاجتماعي ـــ

٦. المنظور ــــ

## الشجاعة

٧. البسالة ــــ

٨. المثابرة ــــ

٩. الاستقامة ــــ

## الإنسانية والحب

١٠. الطيبة والكرم ــــ

١١. منح الحب وتلقيه ــــ

## العدل

١٢. المواطنة ــــ

١٣. الإنصاف ــــ

١٤. القيادة ــــ

## الاعتدال

١٥. ضبط النفس ــــ

١٦. الحصافة والتعقل ــــ

١٧. التواضع ــــ

## السمو

١٨. تقدير الجمال ــــ

١٩. الامتنان ــــ

٢٠. الأمل ــــ

٢١. الروحانية ــــ

٢٢. السقع ــــ

٢٣. روح الدعابة ــــ

٢٤. الحيوية ــــ

ما يحدث عادة هو أن يحصل طفلك على ٩ أو ١٠ درجات في خمس نقاط قوة أو أكثر، وهذه هي أعلى وأفضل نقاط قوته، كما يعبر عنها هو على الأقل. ضع دائرة حولها. وسوف يحصل طفلك أيضاً على العديد من الدرجات المنخفضة بين ٤ درجات (أو أقل) إلى ٦ درجات، وتكون هذه نقاط ضعفه.

## بناء وتنمية نقاط القوة لدى الأطفال

إن تطوير نقاط القوة والقدرات مثل تطوير اللغة. كل طفل طبيعي حديث الولادة لديه استعداد لأي لغة من لغات البشر، والأذن اليقظة المتحمسة تسمع الأصوات الأولية لكل لغة في بدايات الثرثرة. ثم يحدث التحول في الثرثرة. تتحول ثرثرة الطفل أكثر وأكثر باتجاه اللغة التي يتحدثها الأشخاص المحيطون به. وفي نهاية العام الأول من حياته، تشابه الأصوات التي تصدر عنه أصوات اللغة الأم، وتختفي النبرات الصوتية الغريبة.

ليس لدي دليل على ذلك، ولكني الآن أفضل أن أفكر في الطفل الطبيعي حديث الولادة على أن لديه الاستعداد لكل نقطة قوة من نقاط القوة الأربع والعشرين. ويحدث "تحول نقاط القوة والقدرات" في السنوات الستة الأولى من الحياة. وعندما يجد الطفل مسببات المدح والحب والاهتمام، فإنه ينحت قدراته ونقاط قوته. وأداته في ذلك هي تفاعل مواهبه، واهتماماته، وقدراته، وبينما يكتشف ما ينجح وما يفشل في عالمه الصغير، فإنه يقوم بنحت العديد من نقاط القوة والقدرات بكثير من التفصيل. وفي نفس الوقت، سوف يلقي بالبعض الآخر متجاهلاً زيادة الجرانيت على أرضية حجرة الفن.

ومع هذه الفرضية المتفائلة في أذهاننا، وجدت أنا ومانذي أنفسنا نتعرف على نقاط القوة والقدرات المختلفة التي نلاحظها، ونقدرها، ونكافئها. وبعد فترة من الوقت، يحدث الانتظام، ونجد أن كل طفل يظهر نفس نقاط القوة والقدرات مراراً وتكراراً.

> لارا على سبيل المثال، كانت دائماً معنية بالعدل، وفي البداية وجدنا أنفسنا نصنع صخباً كبيراً عندما كانت تشرك نيكي بتلقائية في اللعب معها بمكعباتها. بينما كنت أقرأ آخر أعمال أنتوني لوكاس الرائعة *Big Trouble* (وهو كتاب رائع مثير حول القتل الوحشي للعمدة السابق لولاية إيداهو في نهاية القرن الماضي)، اكتشفت

# ١٣

# ترشيح وتلخيص

لقد أجريت اختبار السعادة اللحظية هذا من قبل في الفصل ٢، والآن قد قرأت معظم هذا الكتاب، وأخذت بعضاً من نصائحه، وأديت بعضاً من التدريبات المنثورة بين طياته. دعنا نرَ مستوى سعادتك الآن تستطيع أن تجري هذا الاختبار على موقع الويب إذا كنت تريد مقارنة درجاتك الحالية بدرجاتك السابقة ومقارنتها بالمعايير السائدة.

## استبيان المشاعر لفورديس

بوجه عام، إلى أي مدى تشعر عادة بالسعادة أو التعاسة؟ ضع علامة أمام عبارة واحدة من العبارات المذكورة أدناه والتي تعبر بأفضل ما يمكن عن متوسط سعادتك.

—— ١٠ شديد السعادة (أشعر بالنشوة، والبهجة، والروعة).

—— ٩. سعيد جداً (أشعر بأنني في حالة طيبة بحق، مبتهج).

—— ٨. سعيد بقدر مناسب (معنوياتي مرتفعة وأشعر أنني بحالة طيبة).

—— ٧. متوسط السعادة (أشعر بأنني في حالة معقولة وأشعر ببعض المرح).

—— ٦. سعيد قليلاً (فقط أكثر قليلاً من العادي).

---- ٥. حيادي (لست سعيداً ولا تعيساً).

---- ٤. تعيس قليلاً (فقط أكثر قليلاً من العادي).

---- ٣. متوسط التعاسة (فقط محبط قليلاً).

---- ٢. تعيس بما يكفي (حزين إلى حد ما ومعنوياتي منخفضة).

---- ١. تعيس جداً (مكتئب ومعنوياتي منخفضة جداً)

---- ٠. تعيس إلى أقصى حد (مكتئب تماماً ومعنوياتي منخفضة تماماً).

تأمل مشاعرك للحظة أخرى. في المتوسط، ما نسبة الوقت الذي تشعر فيه بالسعادة؟ وما نسبة الوقت الذي تشعر فيه بالتعاسة؟ وما نسبة الوقت الذي تشعر فيه بالحيادية (لست سعيداً ولا تعيساً)؟ اكتب أفضل تقديراتك في المسافات الموجودة أدناه. احرص على أن يكون مجموع الأرقام الثلاثة ١٠٠٪.

في المتوسط:

نسبة الوقت الذي أشعر فيه بالسعادة -------٪

نسبة الوقت الذي أشعر فيه بالتعاسة -------٪

نسبة الوقت الذي أشعر فيه بالحيادية -------٪

اعتماداً على عينة من ٣٠٥٠ أمريكياً ناضجاً، كان متوسط التقديرات (من ١٠) هو ٦،٩٢. كان متوسط التقديرات لوقت السعادة ٥٤٪ تقريباً، ولوقت التعاسة ٢٠٪ تقريباً، ولوقت الحيادية ٢٦٪ تقريباً.

فكرتي الرئيسية هنا هي أن هناك العديد من الطرق للسعادة الحقيقية والتي يختلف كل منها كثيراً عن الآخر. في الجزء ١ من هذا الكتاب، ناقشت المشاعر الإيجابية، وكيف يمكنك أن تزيدها. هناك ثلاثة أنواع مختلفة مهمة من المشاعر الإيجابية (تجاه الماضي، والمستقبل، والحاضر)، ومن الممكن تماماً أن تنمي أياً من هذه المشاعر بمعزل عن الأخرى. المشاعر الإيجابية تجاه الماضي (الرضا على سبيل المثال) يمكن زيادتها عن طريق الامتنان، والصفح،

وتحرير الذات من الأيديولوجية الحتمية التي تسجنها. والمشاعر الإيجابية تجاه المستقبل (التفاؤل على سبيل المثال) يمكن زيادتها بتعلم إدراك وتفنيد الأفكار التشاؤمية التلقائية.

والمشاعر الإيجابية تجاه الحاضر تنقسم إلى نوعين مختلفين تماماً –المتع والإشباعات– وهذا هو أفضل نموذج لطرق مختلفة جداً للسعادة. إن المتع لحظية، تحددها المشاعر الحسية. ويمكن أن تزداد بمقاومة التأثير الفاتر للتعود، ومن خلال التذوق، والانتباه واليقظة. إن الحياة الممتعة تسعى بنجاح لتحقيق المشاعر الإيجابية تجاه الحاضر والماضي والمستقبل.

والإشباعات أكثر بقاءً. إنها تتسم بالانغماس، والمشاركة، والتدفق. والمهم هو أن غياب –وليس وجود– أي شعور إيجابي (أو أي شعور على الإطلاق) هو الذي يعرف ويحدد الإشباع. إن الإشباع يتحقق من خلال ممارسة قدراتك ونقاط قوتك وفضائلك، ولذا فإن الفصل ٢ من الكتاب قد عرض نقاط القوة الأربع والعشرين الشاملة، وقدم لك اختبارات لتتعرف على نقاط قوتك المميزة. وفي الجزء ٣، ناقشت طرقاً لنشر وتعميم نقاط قوتك المميزة في مناحي الحياة الثلاثة الكبرى: العمل، والحب، وتربية ورعاية الأطفال. وأدى هذا إلى وصفتي للحياة الطيبة، والتي –في رأيي– تتكون من استخدام قدراتك ونقاط قوتك المميزة كثيراً قدر المستطاع في تلك المجالات من حياتك لكي تحقق السعادة الحقيقية والكثير من الإشباع.

وعلى أمل أن يكون مستوى مشاعرك الإيجابية والوصول إلى وفرة من الإشباع قد ازداد الآن، فإنني أنتقل إلى هدفي الأخير وهو العثور على مغزى وهدف للحياة. إن الحياة الممتعة، كما قلت، مغلفة بالسعي الناجح وراء المشاعر الإيجابية، المدعمة بمهارات تعظيم هذه المشاعر. والحياة الطيبة، على عكس ذلك، لا تدور حول زيادة المشاعر الإيجابية، ولكنها حياة مطوقة باستخدام ناجح لقدراتك ونقاط قوتك المميزة حتى تحقق الإشباع الحقيقي والوافر. والحياة ذات المغزى لها ملمح إضافي: استخدام نقاط قوتك المميزة لخدمة غرض أعظم من ذاتك. إن عيش الحيوات الثلاث جميعاً يعني أن تعيش حياة كاملة.

# ملحق

## المصطلحات والنظرية

هذا الملحق هو المكان الذي نجد فيه المصطلحات مباشرة، وبينما أقوم بذلك، سألخص النظرية الأساسية. إنني أستخدم كلمتي السعادة والرفاهية بصورة تبادلية كمصطلحات متداخلة لوصف أهداف مشروع علم النفس الإيجابي بأسره، معتنقاً كلاً من المشاعر الإيجابية (مثل النشوة والراحة) والأنشطة الإيجابية التي ليس لها مكون شعوري على الإطلاق (مثل الاستغراق والمشاركة). ومن المهم أن ندرك أن "السعادة" و"الرفاهية" يشيران أحياناً للمشاعر، ولكن أحياناً أخرى يشيران للأنشطة التي لا يشعر بها على الإطلاق.

السعادة والرفاهية هما النتائج التي يرغب علم النفس الإيجابي في تحقيقها.

ولأن طرق دعمهما تختلف، فإنني أقسم المشاعر الإيجابية إلى ثلاثة أنواع: تلك الموجهة إلى الماضي، والموجهة إلى المستقبل، والحاضر. فالرضا، والقناعة، والهدوء هي مشاعر موجهة للماضي، والتفاؤل، والأمل، والثقة، والإيمان، واليقين هي مشاعر موجهة للمستقبل.

المشاعر الإيجابية (الماضي): الرضا، والقناعة، والفخر، والهدوء.

المشاعر الإيجابية (المستقبل): التفاؤل، والأمل، واليقين، والثقة، والإيمان.

والمشاعر الإيجابية تجاه الحاضر تنقسم إلى فئتين مختلفتين: المتع، والإشباع. والمتع تنقسم إلى متع مادية ومتع أسمى. المتع المادية هي مشاعر إيجابية لحظية تأتي عبر الحواس، المذاقات والروائح اللذيذة، والمشاعر الجنسية، وتحريك جسدك جيداً، والمشاهد والأصوات المبهجة. والمتع الأسمى أيضاً لحظية، تولد عن طريق أحداث أكثر تعقيداً وأكثر قابلية للاكتساب من المتع الحسية، وهي تعرف عن طريق المشاعر التي تولدها: النشوة، والطرب،

والإثارة، والاسترخاء، والسرور، والبهجة، والمرح، والفرح، والحماس الشديد، والراحة، والتسلية، وما شابه ذلك. ومتع الحاضر مثل المشاعر الإيجابية تجاه الماضي والمستقبل هي في النهاية مشاعر شخصية. الحكم الأخير هو "ذلك الكيان الحقيقي الذي يعيش تحت جلد الإنسان"، وقد أظهر قدر هائل من الأبحاث أنه يمكن قياس اختبارات هذه الحالات (العديد منها ظهر في الكتاب) بدقة. إن مقاييس المشاعر الإيجابية التي أستخدمها متكررة، وثابتة مع الوقت، ومتناسقة في المواقف، أدوات العلم المحترم. هذه المشاعر وكيفية الشعور بها بوفرة هي مركز الجزء الأول من هذا الكتاب.

المشاعر الإيجابية (الحاضر): المتع الجسدية مثل الروعة، والدفء، واللذة.

المشاعر الإيجابية (الحاضر): المتع الأسمى مثل النعيم، والمرح، والراحة.

الحياة الممتعة: هي الحياة التي تسعى بنجاح لتحقيق المشاعر الإيجابية تجاه الحاضر، والماضي، والمستقبل.

والإشباعات هي القسم الآخر من المشاعر الإيجابية في الحاضر، ولكنها على عكس المتع، ليست مشاعر بل أنشطة نحب أن نقوم بها: القراءة، أو تسلق الصخور، أو الرقص، أو المناقشة، أو الكرة الطائرة، أو لعب البريدج على سبيل المثال. إن الإشباع يحتوينا ويجعلنا نشارك بشكل كامل؛ إنه يغلق وعينا بأنفسنا وبتصرفاتنا، ويعوق المشاعر المحسوسة، باستثناء الشعور بـ ("واو، كان هذا رائعاً!") عند استعادة الحدث والتأمل فيه لاحقاً، كما أنه يصنع التدفق، وهو حالة يتوقف فيها الوقت ويشعر الإنسان فيها بالراحة التامة.

المشاعر الإيجابية (الحاضر): الإشباعات، الأنشطة التي نحب القيام بها.

وكما اتضح، لا يمكن الحصول على الإشباعات أو زيادتها دائماً بدون تطوير القدرات ونقاط القوة والفضائل الشخصية. إن السعادة، التي هي هدف علم النفس الإيجابي، لا تدور فقط حول الحصول على حالات لحظية ذاتية. إن السعادة تشتمل أيضاً على فكرة أن حياة المرء كانت حقيقية. هذا الحكم ليس فقط ذاتياً، والحقيقية تصف عملية استمداد الإشباع والمشاعر الإيجابية من ممارسة نقاط قوة المرء المميزة. ونقاط القوة المميزة هي الطرق الدائمة والطبيعية للإشباع، لذلك كانت نقاط القوة والفضائل هي محور تركيز الجزء الثاني من هذا الكتاب. إن الإشباعات هي الطريق إلى الحياة الطيبة المرجوة كما أتصورها.

الحياة الطيبة: هي استخدام نقاط قوتك المميزة للحصول على وفرة من الإشباعات في مجالات حياتك الرئيسية.

إن الدرس العظيم المستفاد من المناقشات اللانهائية حول سؤال: "ما السعادة؟" هو أن

السعادة تأتي بطرق عديدة. فإذا نظرنا لها بهذه الطريقة، فإن مهمة حياتنا تصبح في ممارسة قدراتنا ونقاط قوتنا المميزة وفضائلنا في نواحي الحياة الرئيسية: العمل، والحب، وتربية الأطفال، والبحث عن المغزى. هذه الموضوعات تقع في الجزء الثالث من الكتاب. لذا فإن هذا الكتاب يدور حول عيش حاضرك وماضيك ومستقبلك بأفضل صورة وإلى أقصى حد، يدور حول اكتشاف نقاط قوتك وقدراتك المميزة، ثم استخدامها كثيراً في كل المجالات التي تقدرها. ومن المهم أن ندرك أن الشخص "السعيد" ليس بحاجة للشعور بجميع المشاعر الإيجابية والإشباعات أو حتى معظمها.

إن الحياة ذات المغزى والهدف تضيف مكوناً إضافياً إلى الحياة الطيبة وهو: ارتباط قدراتك ونقاط قوتك المميزة بشيء أكبر. لذا، فإن هذا الكتاب يتجاوز السعادة ليكون مدخلاً إلى الحياة الطيبة ذات المغزى.

الحياة ذات المغزى: هي استخدام نقاط قوتك وقدراتك المميزة وفضائلك في خدمة شيء أكبر كثيراً منك أنت ذاتك.

وأخيراً، فإن الحياة الكاملة تتكون من الشعور بالمشاعر الإيجابية تجاه الماضي والمستقبل، وتذوق المشاعر الإيجابية النابعة من المتع، واستمداد وفرة من الإشباعات من خلال نقاط القوة والقدرات المميزة، واستخدام تلك القدرات ونقاط القوة في خدمة شيء أكبر من أجل تحقيق المغزى والهدف الأسمى من الحياة.

# شكر وتقدير

نشأ علم النفس الإيجابي من ومضة في عيون ثلاثة أشخاص في "يوكاتان" خلال الأسبوع الأول من يناير ١٩٩٨ وتحول إلى حركة علمية. هذا الكتاب، الذي تم الانتهاء منه في الذكرى الرابعة لهذه البداية، وفي نفس المكان، هو الوجه العلني لعلم النفس الإيجابي. والبكم ما حدث: مع كلمات نيكي (انظر *الفصل ٢*)، التي كانت لا تزال تتردد في أذني -بقليل من الارتباك، وشعور غريب بالوضوح- عرفت ماهية رسالتي: ابتكار علم نفس إيجابي. لم أكن واثقاً بالضبط مما يعنيه هذا، ولكنني كنت أعرف لمن أتوجه.

قلت عندما رفع ميهالي شيكسينتميهاي سماعة الهاتف: "مايك، أعرف أنك وإيزابيلا لديكما خطط لرأس السنة. هل يمكن أن تلغيها وتنضم إلينا في يوكاتان؟ لقد استأجرنا منزلاً في "أكومال". هناك مكان لنا جميعاً. أود أن أتحدث إليك بشأن تأسيس مجال يدعى علم النفس الإيجابي".

قلت عندما رفع راي فولر سماعة الهاتف: "راي، أعرف أنك وساندي لديكما خطط لرأس السنة. هل يمكن أن تلغيها وتنضم إلينا في يوكاتان؟ لقد استأجرنا منزلاً في "أكومال". هناك مكان لنا جميعاً. أود أن أتحدث إليك بشأن تأسيس مجال يدعى علم النفس الإيجابي".

وفي "أكومال"، في الأسبوع الأول من يناير ١٩٩٨، استيقظنا في الفجر، وتحدثنا ونحن نحتسي القهوة حتى الظهيرة، وأخرجنا أجهزة الكمبيوتر المحمولة الخاصة بكل منا وأخذنا نكتب حتى منتصف ما بعد الظهيرة، ثم ذهبنا نراقب الأسماك ونسير مع الأطفال. وبنهاية الأسبوع كانت لدينا خطة: المضمون، والطريقة، والأساس ثلاثة أعمدة أساسية ستشكل مضمون المحاولة العلمية: العمود الأول سيكون هو دراسة المشاعر الإيجابية. وقد وافق "إد دينر" على أن يكون مسئولاً عن ذلك. والعمود الثاني لهذا العلم سيكون هو دراسة الشخصية الإيجابية، نقاط القوة والقدرات والفضائل التي تؤدي ممارستها بانتظام إلى توليد المشاعر الإيجابية. ولقد وافق مايك شيكسينتميهاي على أن يصبح مسئولاً عن ذلك. كانت الشخصية الإيجابية -كما قدرنا- بحاجة إلى نظام تصنيف تماماً كما كان المرض العقلي يحتاج إلى

التصنيف قبل بعض الوقت، مما يسمح للباحثين والممارسين بالاتفاق عند وجود قدرة أو نقطة قوة ما. إن مثل هذا التصنيف سيكون وثيقة حية خاضعة للمراجعة مع المزيد من المعرفة. وبمجرد الاتفاق المبدئي على ذلك التصنيف، يجب ابتكار طرق لقياس المدخلات. وقد وافق كريس بيترسون وجورج فايلانت على إدارة ذلك الأمر. لقد أخبرنا الطب النفسي ما هي الأمراض العقلية، وعلم النفس الإيجابي سوف يخبرنا -تحت قيادة هؤلاء- ما هي صحة العقل ونقاط قوته.

والعمود الثالث -شديد الأهمية ولكن البعيد عن علم النفس ومجال هذا الكتاب- هو الذي يعنى بدراسة المؤسسات الإيجابية. ما الهياكل الأكبر التي تتخطى الفرد، والتي تعزز الشخصية الإيجابية، والتي تعزز بدورها المشاعر الإيجابية؟ الأسر، والجماعات القوية، والديمقراطية، وحرية الإعلام، والتعليم، وشبكات الأمان الاقتصادي كلها نماذج للمؤسسات الإيجابية. وعلم الاجتماع، والعلوم السياسية، والأنثروبولوجي، والاقتصاد هي المجالات الملائمة لمثل هذه الأبحاث، ولكن فروع المعرفة (مثل علم النفس) انتشرت فيها أيضاً دراسة المؤسسات السلبية مثل: العرقية، الجنسية، الميكافيلية، الاحتكارية وما شابه. هذه العلوم الاجتماعية كانت تنشر الفضائح وتكتشف الكثير عن المؤسسات التي تجعل الحياة صعبة وربما لا تحتمل. تلك العلوم الاجتماعية، في أفضل أحوالها، تخبرنا كيف ننتقل من هذه الظروف السيئة المثبطة الموهنة. ولقد رأى مايك وراي وأنا الحاجة إلى علم اجتماع إيجابي لدراسة المؤسسات التي تساعدنا في الارتفاع فوق الصفر في حياتنا، ولقد وافقت "كاثلين هال جيمسون" على إدارة ذلك الأمر. ولقد وافق الراحل "روبرت نوزيك" على العمل معنا على المسائل الفلسفية المحيطة بالمحاولة. ولمراقبة كل ذلك، قررنا إنشاء شبكة لعلم النفس الإيجابي بمشاركة الأكاديميين رفيعي المستوى. ولقد وافقت أنا على إدارة هذا ووافق بيتر شولمان على تنسيق ذلك.

أشكركم يا راي، ومايك، وإد، وكريس، وجورج، وكاثلين، وبوب، وبيتر.

مايك وراي وأنا نتقبل الطرق العلمية التي نوثق الماضي جيداً وهذا يجعل علم النفس الإيجابي أقل تكلفاً ومبالغة. وهذا قد يحبط هؤلاء الذين يحتفون بالثورات العلمية. ولكني أعترف بقلة صبري تجاه فكرة "تحول المنظور" التي استخدمت بإفراط لتمييز الطرق الجديدة. إننا نرى علم النفس الإيجابي على أنه مجرد تغيير في التركيز بالنسبة لعلم النفس، من دراسة بعض من أسوأ ما في الحياة إلى دراسة ما يجعل الحياة تستحق أن تعاش. إننا لا نرى علم النفس الإيجابي كبديل لما سبق ولكن كإضافة وامتداد له فحسب. مايك، راي، وأنا -وكلنا دارسون لصعود وهبوط الحركات العلمية- فكرنا ملياً وبشكل مطول في البنية الأساسية. إن

علم النفس الإيجابي له مضمون مثير وطرق معتمدة ثابتة، ولكننا كانت لدينا الحكمة الكافية لنعرف أن التغير في التركيز في علم لا يحدث إلا بوجود وظائف، ومنح، وجوائز، وزملاء داعمين مؤيدين. قررنا أننا سنعمل على خلق فرص للبحث والتعاون لكل طور من أطوار علم النفس الإيجابي. وكنا مهتمين على الأخص بشباب العلماء. وقررنا أن نصنع فرصاً لعلماء منتصف العمر، ولمساعدي الأساتذة الجدد، وطلبة ما بعد الدكتوراه، وخريجي الجامعات.

كل ذلك بدا مكلفاً للغاية، ولذا أصبح جمع المال جزءاً من وظيفتي. وبالفعل قضيت جزءاً ضخماً من عام ١٩٩٨ ألقي الكلمات وأقدم طلبات التمويل. إنني مخضرم في إلقاء الكلمات، فقد ألقيت مئات الكلمات أمام جميع أنواع الجماهير حول التفاؤل المكتسب والعجز المكتسب. وعلى الرغم من أنني لم أكن مستعداً بما يكفي لمقابلة ردود الفعل لكلماتي عن علم النفس الإيجابي، كانت المرة الأولى في حياتي التي أحظى فيها بوقوف ترحيبي والمرة الأولى التي رأيت فيها أفراداً من الجمهور يبكون أثناء الكلمة.

قالت لي إحدى عالمات النفس وصوتها تهزه الانفعالات: "لقد كان علم النفس الإيجابي معي منذ الميلاد، ولكنني بعته مقابل عصيدة من المرض العقلي".

وقال طبيب نفسي شهير آخر: "إن قصة نيكي سليمة تماماً يا مارتي. إن أفضل ما أفعله في العلاج هو أن أصنع نقاط قوة عازلة، ولكنني لم أضع اسماً أبداً لهذه المهارة من قبل".

وأنا أيضاً مخضرم في محاولة جمع المال من أجل الأبحاث. لقد قضيت جزءاً كبيراً من حياتي أستحث وكالة أو أخرى من أجل التمويل. كم هو قاس، بل ومهين، أن تجرب أن تستجدي تمويل العلم. وعلى العكس، كان طلب التمويل لعلم النفس الإيجابي بمثابة نزهة في حديقة. وافق كل من هارفي دال، وجيم سبنسر، وجويل فليشمان من Atlantic Philanthropies بحماس على تمويل الشبكة، وبكرم شديد. ووافق نيل ودونا مايرسون من مؤسسة Manuel D. and Rhoda Mayerson Foundation على تمويل إعداد تصنيف نقاط القوة والقدرات والفضائل تحت عنوان القيم العاملة Values-In-Action. ووافق سير جون تمبليتون، بمعاونة شاك هاربر وآرثر شوارتز -موظفيه التنفيذيين بمؤسسة John Templeton Foundation- على تخصيص جوائز سخية لأفضل بحث في علم النفس الإيجابي ومنح بحثية لشباب علم النفس الإيجابي أيضاً. وافقت مؤسستا Annenberg و Pew على تمويل عمود كاثلين هال جميسون بسخاء بدءاً من دراسة المشاركة الدنية. ووافق جيم هوق على تمويل لقاءات "أكومال" السنوية للعلماء. ووافق دون كليفتون وجيم كليفتون -الأب والابن- المديران التنفيذيان لشركة جالوب Gallup على تمويل واستضافة اجتماعات القمة السنوية.

أشكركم يا هارقي، وجويل، ونيل، ودونا، وسير جون، وشاك، وآرثر آنتبيرج، وبيو، وجيم، ودون.

ولقد شهد ريتشارد باين –صديقي ووكيلي لزمن طويل، وحلم أي كاتب– ميلاد فكرة كتاب يكون الوجه العلني للحركة. ولقد قامت لوري أنديمان، مساعدته الأولى، بكل الترتيبات في البلاد الأخرى خارج أمريكا. ووافق فيليب راپابورت –الذي يعمل معي كمحرر بنظام الوقت الكامل وكمستشار بنظام بعض الوقت– على تشكيل الكتاب ورعايته في دار Free Press ودار Simon & Schuster. لقد قرأ كل كلمة مرتين على الأقل وغير عدد شديد الضخامة من الكلمات للأفضل.

أشكركم يا ريتشارد، ولوري، وفيليب.

ولقد أسهم أيضاً كل الأشخاص المذكورين أعلاه – وخاصة شيكسينتميهاي، وديفر، وبيترسون– في الكتابة الفعلية لهذا الكتاب. ولقد أثر اثنان من أسراب علم النفس الإيجابي بقوة في تفكيري وعرضا على عملهما لضمه: سرب العمل (آمي رزيسنيوسكي، ومونيكا ورلين، وجان دوتون) وسرب السعي وراء السعادة (ديفيد سكاد، وكين شيلدون، وسونيا ليبوميرسكي). ولقد أسهم آخرون كثيرون في صنع الكتاب بطرق عديدة: تقديم المقالات قبل طباعتها، والسماح لي باستخدام السوج التي قاموا بها، وتحدي معلوماتي وآرائي ومناقشتها ومناهضتها سواء عن طريق البريد الإلكتروني أو المناقشات التي شنها الكثيرون على الأرجح، وقراءة بعض أو كل ما تمت كتابته والتعليق عليه، مع التشجيع عندما أكون محبطاً جداً، والضبط والتقويم عندما أحلق عالياً جداً، وقول الشيء المناسب في الوقت المناسب تماماً.

أشكركم يا كاثرين دالسجارد، ومارثا ستوت، وتيري كانج، وكاريسا جريفينج، وفيكتور أجيولر، وكاثرين بيل، وبوب إيمونز، ومايك ماكولوف، وجون هايدت، وباربرا فريدريكسون، وديفيد لوبينسكي، وكاميلا بنبو، ورينا سابوتنيك، وجيمس باولسكي، ولورا كينج، وداشر كلتنر، وكريس ريسلي، ودان شيروت، وباري شوارتز، وستيف هايمان، وكارين ريفيتش، وجان جيلهام، وأندرو شات، وكاس سانستين، وكيم ديفيز، ورون ليفانت، وفيل زيمباردو، وهازيل ماركوس، وبوب زاجونك، وبوب رايت، ودوروثي كانتور، وديك شوبن، وماريسا لاشر، وسارا لافيبور، ودان بن أموس، ودينيس ماكارثي، وطلبة علم النفس في جامعة بنسلفانيا، وروب ديروبز، وليلي فريدلاند، وستيف هولون، وليستر لوبورسكي، وستار فيجا، ونيكول كيرزر، وكيرت سالزينجير، وداف بارلو، وجاك راكمان، وهانز أيسنك، ومارجريت بالتيس، وتيم بيك، وديفيد كلارك، وإيزابيلا شيكسينتميهاي، وديفيد روزنان، وإيلين ووكر، وجون ديربين، ودراك ماكفيلي، وروبرت سيفارث، وجاري فاندنبوس، وبيتر ناثان، وداني

كتمان، رهاري ريس، وشيلي جابل، وبوب جابل، وارني ستيك، وبوب ألكوت، وفيل ستون، وبيل روبرتسون، وتيري ويلسون، وشيلا كيرني، وماري بنر لوفيسي، وديف مايرز، وبيل هول، وشارون بريم، وموري ميلتون، وبيتر فريدلاند، وكلود ستيل، وجوردون باور، وشارون باور، وسونجا ليوبوميرسكي، وديفيد سكاد، وكن شيلدون، وأليس أيسن، وجيرومي هانتر، ومايكل إيسنك، وجين نكامورا، وبول توماس، ولو أرنون، ومارين إليستر، وبيلي كورين، وتشارلي جسنج، وديف جروس، وراس ميلر، وجون كيلرمان، وفاي كيلرمان، ومارين ليمان، وفريد برايينت، وجوزيف فيروف، وجون ثوبي، وليدا كوزميدس، وفيرونيكا هوتا، وإيلونا بونيول، وديبرا ليبرمان، وجيري كلور، ولورين ألوي، ولين أبرامسون، وليزا أسبينول، ومارفين لفين، وريتش ديفيدسون، وكارول دويك، وكارول ريف، وجون ديلوليو، وكوري كيز، وروزلين كارتر، ومونيكا ورلين، وجان دوتون، وآمي رزيسنيوسكي، وجون بارون، وجون سابيني، وريك ماكلوي، وميل كونر، وروبرت بيسواس داينر، وكارول داينر، وتوماس جوينر، وتوم برادبيري، وفرانك فينشام، وهايدن إليس، ونورمان برادبيرن، وسيندي هازان، وفيل شيفر، وإيفيرت ورثينجتون، وديفيد لارسن، وماري آن مايرز، وجاك هوت، وفريد فانفليتيرن، وراندي جاليستيل، وإيف كلارك، وجيم جليك، ومارتي أبل، وأرثر جاف، وسكوت تومسون، وداني هيليس، ومارثا فاراح، وآلان كورس، وتوم شيلدرز، وديف هانتر، وريك شنيدر، وشان لوبيز، وليزلي سيكيركا، ونايب راشيد، وستيف ولين، وستيف بنكر، وروبرت سلومين، وكين كندلر، وجوشوا ليدربيرج، وسيبل ولين، وتود كاشدان، وبول فيركيل، وجودي رودين.

وقبل الجميع، أشكر زوجتي ماندي، وأطفالي الستة: أماندا، وديفيد، ولارا، ونيكي، وداريل، والصغيرة كارلي لأنهم جعلوا العام الذي كتبت فيه هذا الكتاب أفضل عام في حياتي.

والعادات الإيجابية. إن قوتنا المميزة يمكن أن تعزز عبر حياتنا وتحقق لنا منافع لصحتنا وعلاقاتنا ومستقبلنا.

يقدم سليجمان «فحص القدرات المميزة» بالإضافة إلى العديد من الاختبارات القصيرة والتي يمكن استخدامها لقياس كم المشاعر الإيجابية التي يستشعرها القارئ، وذلك كي يساعده على تحديد أعلى مناحي قوّته. إن الدرس الذي يغير حياتنا في هذا الكتاب هو أن تحديد أفضل ما في أنفسنا يتيح لنا أن نحسن العالم من حولنا وأن نحقق مستويات جديدة ودائمة من الرضا الحقيقي والإشباع والمعنى.



د. مارتن إي.بي. سليجمان أستاذ علم نفس في جامعة بنسلفانيا، ومدير شبكة علم النفس الإيجابي والرئيس السابق للمؤسسة الأمريكية لعلم النفس. من بين كتبه العشرين «تعلم التفاؤل» و«الطفل المتفائل».

ولقد ألقى مؤخراً خطبة الاحتفال بمئوية الجمعية النفسية البريطانية وهو أستاذ شرفي في جامعة كارديف.

الثناء النقدي على كتاب
# «السعادة الحقيقية»

أخيراً يتناول علم النفس

- دانيال جو

ظهر في علم النفس وقام بتطبيقه على معار
يف يمكن أن تكون ... كيف يمكن أن
ذلك كله أنه عميق ال
كتاب Ophelia

السعادة من أحد أكثر ال

6 281072 045546